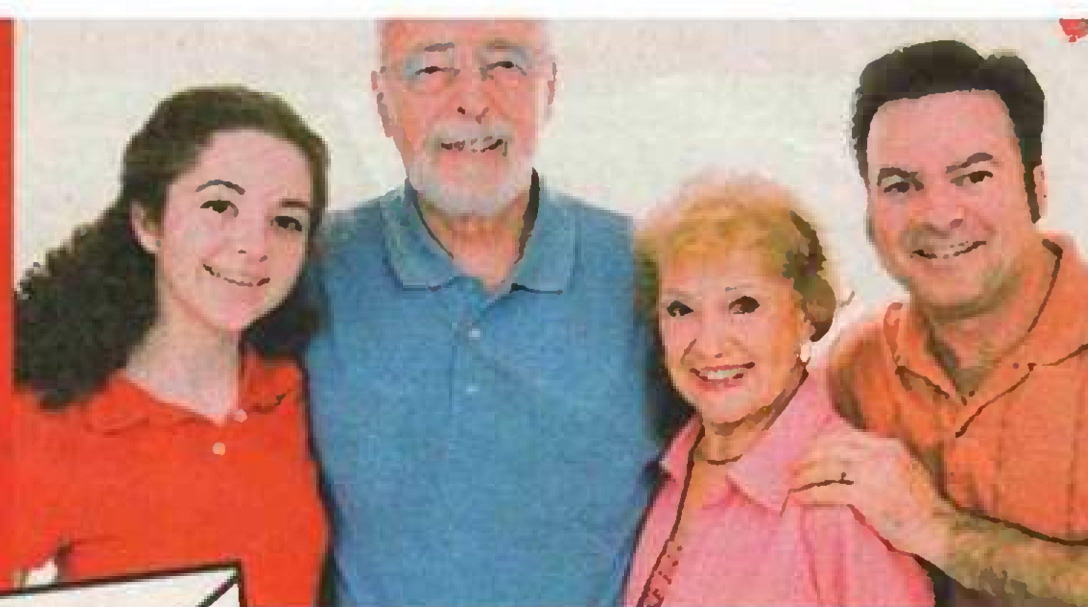
Энциклопедия здоровья

№13'2011





Истории исцеления *наших читателей*

с. 28

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ



Как ПОХУДЕТЬ диабетику?

с. 18

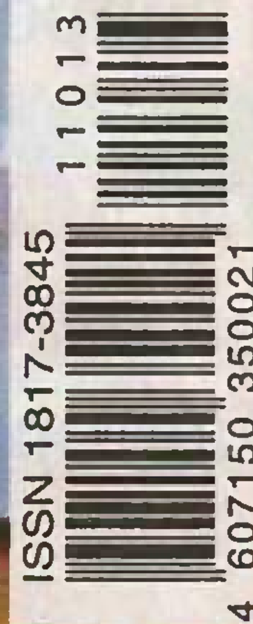
Выбираем ГЛЮКОМЕТР

с. 13

Все, что нужно знать о ЗАМЕНИТЕЛЯХ САХАРА

с. 11

32 СТРАНИЦЫ РЕЦЕПТОВ



ПОДПИСКА — ЭТО ВЫГОДНО!



16534



29964

Добро пожаловать в СТРАНУ СОВЕТОВ!

Это интересная, красочная газета для всех и каждого!



Только практические **СОВЕТЫ** на все случаи жизни по письмам читателей.

ОТВЕТЫ на самые интересные вопросы.

Денежные **ПРИЗЫ** авторам писем.

в этом номере 447 ваших советов

Хороший совет дороже денег!

36 страниц

СТРАНА СОВЕТОВ
секретов, рецептов

СССР №4/2011

Новинка!

Продаем кредитный АВТОМОБИЛЬ стр. 22

ИПОТЕКА до брака стр. 11

Секрет красивого загара стр. 4

Как быстро определить КИСЛОТНОСТЬ ПОЧВЫ?

Покупаем цифровой фотоаппарат стр. 15

СОВЕТ СО ЗНАКОМ КАЧЕСТВА

СССР

9 литров сока из 4 апельсинов стр. 20

ПРИШЛИТЕ СОВЕТ И ПОЛУЧИТЕ 500 рублей!

Выходит 2 раза в месяц.

Уже в продаже!





Смех лучше таблеток

В бразильском Центре здоровья пациентов, страдающих депрессией, стрессами и даже диабетом, лечат не таблетками и уколами, а… смехом. Пациенты Центра здоровья с удовольствием посещают еженедельные сеансы смехотерапии. Единственное, что требуется от них во время сеансов — это всем вместе громко смеяться. Чтобы помочь пациентам приобрести нужное расположение духа, сотрудники Центра придумывают разнообразные развлечения. Главная цель врачей — чтобы люди смеялись до слез.

3 МИФА О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Недостоверная информация о той или иной болезни может сильно навредить. Именно поэтому так важно рассеивать заблуждения о заболеваниях. Итак, 3 самых распространенных мифа о сахарном диабете.

1 Диабет — инфекционное заболевание, которым можно заразиться.

Недостаток инсулина, вызывающий диабет, возникает из-за генетической предрасположенности, неправильного питания и некоторых других факторов, но никак не путем инфекции. Кроме того, к диабету второго типа может привести постоянное переедание и перебор с легкоусваиваемыми углеводами.

2 Если у человека сахарный диабет, он должен избегать богатых крахмалом продуктов, таких как картофель, макаронные и хлебобулочные изделия. Про сладкое можно забыть, а вот фруктов можно есть столько, сколько захочется — они ведь полезны.

Достаточно изменить рацион в сторону уменьшения количества рафинированного сахара, сладких кондитерских изделий, конфет. Макароны должны быть сделаны из твердых сортов пшеницы, а хлеб стараться покупать из зерен грубого помола, можно с отрубями. Нет категорического запрета на сладости, но количество должно быть маленьким — пару конфет в неделю. А вот на фрукты налегать не стоит, ведь во многих из них много фруктозы, а она поднимает общий сахар в крови.

3 Инсулин вызывает зависимость, прекращение его введения опасно для жизни.

Это зависит от формы заболевания. При диабете с абсолютной недостаточностью инсулина необходимо постоянно его вводить. Здесь, действительно, можно говорить о зависимости от медпрепаратов. При сахарном диабете, развивающемся в пожилом возрасте, недостаточность инсулина относительна. Компенсировать ее удается сахароснижающими средствами и соблюдением диеты.

Внимание на талию!

Согласно данным, полученным английскими учеными, размер вашей талии может служить индикатором риска развития сахарного диабета второго типа. Мужчины с талией более 101,6 см относятся к группе людей с высокой вероятностью заболеть сахарным диабетом. Для женщин пороговая величина талии — 88,9 см и более. Дело в том, что избыточный вес или обширная талия могут быть признаком развивающейся инсулинорезистентности, которая ведет к сахарному диабету второго типа.

Спиртное под запретом?



Чаще всего диабетикам запрещают употреблять алкогольные напитки, не объясняя при этом, с чем связан такой запрет. А все дело в том, что спирт блокирует поступление углеводов в кровь из печени. Поэтому при употреблении спиртных напитков надо принимать меры для предотвращения гипогликемии. Причем устранить гипогликемию, вызванную приемом спиртных напитков, инъекцией глюкагона невозможно. Поможет в этом случае только прием быстроусваиваемых углеводов — сладкий чай или сок, или введение раствора глюкозы внутривенно. Как видите, пить диабетикам можно, но очень осторожно! Наверное, поэтому врачи и запрещают спиртное.

Подготовила Е. Журавлева

ЭПИДЕМИЯ ДИАБЕТА

Сегодня сахарный диабет является самой распространенной гормональной патологией. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 100 млн человек на Земле уже страдают этим заболеванием. Мало того, число людей со скрыто протекающим сахарным диабетом в 2-3 раза превышает количество выявленных больных. И, согласно прогнозам специалистов, каждые 10-15 лет число заболевших удваивается.



Сахарный диабет — заболевание обмена веществ, которое наступает вследствие инсулиновой недостаточности. За усвоение углеводов организмом отвечает гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой и регулирует процессы обмена белков, жиров и углеводов. Первостепенное значение здесь имеют углеводы, так как при необходимости резкого увеличения нагрузки сахар может быть быстро преобразован в энергию. Инсулин же — это ключ, который «открывает» клетки для сахара. Если по какой-то причине инсулин не вырабатывается, возникает парадоксальная ситуация: глюкозы достаточно, а ткани всего организма испытывают углеводное голодание. Происходит это из-за того, что сахар не может самостоятельно проникнуть в клетку и остается в крови в виде бесполезного балласта. Так развивается сахарный диабет.

В переводе с греческого слово «диабет» означает «истечение», и следовательно, выражение «сахарный диабет» буквально значит «теряющий сахар». Это отражает основной признак заболевания — потерю сахара с мочой.

Если мало инсулина

Диабет бывает разный. При общем, тотальном поражении клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, возникает диабет первого типа — инсулинозависимой формы. Поврежденная поджелудочная не справляется со своими обязанностями: количество синтезирующегося гормона не может переработать поступающий объем глюкозы.

Такой тип заболевания чаще возникает у молодых людей и детей. В основном его появление связывают с наследственной предрасположенностью.

В большинстве случаев симптомы этой гормональной патологии появляются после перенесенного вирусного заболевания, которое является как бы пусковым механизмом, провоцирующим начало сахарного диабета. У таких больных быстро развивается абсолютная недостаточность инсулина, которая сопровождается бурными клиническими проявлениями, сильнейшей слабостью, резким похуданием, постоянным чувством голода. Симптомы прогрессируют с угрожающей скоростью, поэтому в большинстве случаев пациентам сразу же назначают инъекции инсулина.

Сахарный диабет был известен в Древнем Египте еще в 170 году до нашей эры. Врачи пытались найти способы лечения, но им не была известна причина болезни. Люди, заболевшие сахарным диабетом, были обречены на гибель. Только в конце прошлого века врачи провели эксперимент по удалению поджелудочной железы у собаки, после чего у животного развился сахарный диабет. Казалось, что причина сахарного диабета стала понятной, но лишь в 1921 году было выделено особое вещество из поджелудочной железы, снижающее уровень сахара в крови, которое назвали инсулином. И уже в январе 1922 года первый пациент с сахарным диабетом начал получать инъекции инсулина, что и спасло ему жизнь.



По второму типу

Если инсулина достаточно, но он не усваивается, также развивается диабет. Начало его менее стремительно и протекает заболевание в форме, когда в применении инсулина нет необходимости. Это — инсулиннезависимый диабет, классифицируемый как диабет второго типа.

Чаще всего эта форма заболевания возникает у людей старше 40 лет, страдающих ожирением. Пищевые перегрузки и малоподвижный образ жизни становятся настоящим испытанием для поджелудочной железы.

Сахарный диабет второго типа характеризуется постепенным началом, медленным прогрессированием и умеренной выраженностью симптомов. Возможно улучшение и даже полная нормализация состояния под влиянием внешних факторов, например, при соблюдении диеты. Однако при отсутствии постоянного контроля заболевание вспыхивает с новой силой.

Количество сахара в крови здорового человека колеблется от 4,0 до 7,0 ммоль на литр. После еды этот показатель вырастает, а через 2-3 часа возвращается к норме.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БОЛЕЗНЬ?

В чем причина появления диабета? Современная медицина не может дать однозначного ответа на этот вопрос. Определены лишь основные факторы, которые предрасполагают к появлению сахарного диабета.

- Прежде всего, это **наследственная предрасположенность**. Практически все специалисты согласны с тем, что риск заболеть сахарным диабетом возрастает, если в вашей семье кто-то болеет или болел сахарным диабетом.
- Вторая по значимости причина диабета — **ожирение**. Этот фактор, к счастью, может быть нейтрализован, если человек, сознавая всю меру опасности, будет усиленно бороться с избыточным весом и победит в этой борьбе.
- Далее — некоторые болезни, в результате которых происходит **поражение бета-клеток**. Например, болезни поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции. Провоцирующим фактором может быть травма.
- Причиной развития сахарного диабета могут быть и разнообразные **вирусные инфекции** — краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит, даже грипп. Эти инфекции играют роль пускового механизма, запускающего болезнь. То есть для большинства людей грипп не станет началом диабета. Но если это тучный человек с отягченной наследственностью, то для него и грипп представляет угрозу.
- Одной из причин развития болезни часто называют **нервный стресс**. Особенно следует избегать нервного и эмоционального перенапряжения лицам с отягченной наследственностью и имеющим избыточный вес.
- И, наконец, **возраст**. Чем человек старше, тем больше оснований опасаться сахарного диабета. Есть мнение, что при увеличении возраста на каждые 10 лет вероятность заболевания диабетом повышается в 2 раза.

Не стоит заниматься самолечением этого грозного заболевания. Обязательно следуйте указаниям вашего врача-эндокринолога. В зависимости от типа диабета врач назначает необходимые препараты. У части больных, особенно при сахарном диабете 2-го типа, можно прибегать только к диетотерапии или к лечению фитопрепаратами. Но такую тактику лечения может назначить только врач.



Как опознать диабет?

Можно ли опознать сахарный диабет без специальных анализов?

В большом числе случаев диабет до поры до времени не дает о себе знать. Да и признаки заболевания при инсулинозависимом диабете и диабете второго типа различны. А иногда может не быть вообще никаких признаков, и диабет определяют, например, обращаясь к окулисту при осмотре глазного дна. Но существует комплекс симптомов, характерных для сахарного диабета обоих типов. Выраженность признаков зависит от степени снижения секреции инсулина, длительности заболевания и индивидуальных особенностей больного: частое мочеиспускание и чувство неутолимой жажды, приводящее к обезвоживанию организма;
- быстрая потеря веса, зачастую, несмотря на постоянное чувство голода;
- высокий уровень сахара в крови;
- ощущение слабости или усталости;
- неясность зрения («белая пелена» перед глазами);
- сложности с половой активностью;
- онемение и покалывание в онемевших конечностях;
- ощущение тяжести в ногах;
- головокружения;
- медленное излечивание инфекционных заболеваний;
- медленное заживление ран;

Диабет опасен своими осложнениями. Он вызывает нарушения функций различных органов и систем: сердца, почек, печени, суставов и др. Особенно страдают кровеносные сосуды, зрение, нервно-мышечный аппарат.

Не грозит ли вам диабет?

Достаточно велик риск развития диабета, если:
- У вас есть значительный лишний вес.
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг (для женщин).
- Во время беременности у вас обнаруживали повышенный сахар крови или в моче или был диагностирован гестационный диабет — диабет беременных.
- Ваши кровные родственники болеют или болели диабетом.
- Вам больше 40 лет и вы заметили, что стали пить много жидкости, много выделять мочи, у вас появились зуд, гнойничковые поражения кожи, фурункулы, плохое заживление ран.

Подготовила Е. Кролль

Благодарим за помощь в подготовке материала врача-эндокринолога Н. АРИСТОВУ.

«НИЗКИЙ» САХАР

При сахарном диабете возможны два критических состояния: гипергликемия и гипогликемия. Для названия этих типов использованы латинские термины: глико — сладкий, эмия — кровь, гипер — большой, или высокий, и гипо — маленький, или низкий. Названия говорят сами за себя, гипергликемия — высокий сахар в крови, гипогликемия — низкий. Понятно, что способы поддержания нормального состояния при повышенном сахаре в крови и при сахаре пониженном существенно различаются. Равно как и необходимые действия в экстренной ситуации, в которой может оказаться каждый диабетик.

Что такое гипогликемия?

Гипогликемии — наиболее частые ситуации при сахарном диабете. При быстром снижении глюкозы крови, то есть при развитии гипогликемии, в первую очередь страдают клетки головного мозга, для которых глюкоза является основным энергетическим субстратом. В ответ на снижение уровня глюкозы включаются защитные механизмы — выделяются стрессовые гормоны (адреналин, глюкагон, кортизол), которые заставляют печень резко усилить продукцию глюкозы и выделение ее в кровь. Эта защитная реакция организма может продолжаться достаточно длительно, несмотря на улучшение состояния больного и купирование гипогликемии, уровень глюкозы крови продолжает повышаться — постгипогликемическая гипергликемия, что может привести к чрезвычайно опасным осложнениям.

Дайте организму сахар!

При появлении первых симптомов гипогликемии, которые каждый диабетик должен знать, необходимо срочно принять 15 г простых, «быстрых» углеводов одного из рекомендуемых продуктов:

- 3 таблетки глюкозы по 5,0;
- 3 куска сахара;
- 1/2 стакана фруктового сока;
- 1/2 стакана обычной «Пепси-колы»;
- 2-3 ч. ложки меда;
- 1 стакан молока;
- 3-4 конфеты-карамели.



Если через 10-15 минут не наступило улучшения самочувствия, следует съесть то же самое количество продуктов снова.

! Если в качестве борьбы с гипогликемией употребляются продукты, богатые клетчаткой, и цельные фрукты, то всасывание «быстрых» углеводов значительно замедляется, что совершенно нежелательно для всего организма и, в большей степени, для головного мозга.

Гипогликемия может быть опасной и спровоцировать приступ стенокардии или даже острый инфаркт миокарда, инсульт у людей старшего возраста и кровоизлияния на глазном дне в любом возрасте.

Признаки опасности

Признаками опасного снижения сахара крови являются холодный пот, резкая слабость, острое чувство голода, онемение губ и языка, внутренняя дрожь и учащенное сердцебиение. Гипогликемия развивается как приступ — стремительно, резко. Если снижение сахара сразу не распознано и не приняты срочные меры, больной может потерять сознание. Иногда, у некоторых людей, приступы могут начинаться именно с потери сознания, при отсутствии других предвестников. Таким больным необходимо поддерживать более высокие сахара крови, чем обычно. Гипогликемия по ночам может проявляться кошмарами, обильным потоотделением во время сна, пробуждением от сердцебиения и чувства голода. Иногда у больного может развиваться спутанность сознания, «поведение пьяного».

Не допустим понижения

Избежать гипогликемии можно, соблюдая определенные правила:

- питаться регулярно и соблюдать время приема пищи;
- принимать дополнительно пищу (фрукты, хлеб, печенье) до занятия физическим трудом или упражнениями, а во время занятий через каждые 20-30 минут съедать по 15 г углеводов;
- всегда иметь при себе продукты (сахар, таблетки глюкозы, карамель, сок), которые могут быстро повысить уровень сахара в крови;

знать ранние симптомы гипогликемии и безотлагательно принять «быстрые» углеводы;

- помнить, что алкоголь может снизить сахар крови и стать причиной тяжелой гипогликемии как на «пустой» желудок, так и через 8-12 часов после его употребления у больных, получающих инсулин или сахароснижающие таблетки.



ЗАПОМНИТЕ! Чтобы вовремя справиться с гипогликемией, вам необходимо иметь с собой несколько кусочков сахара и черного хлеба, паспорт диабетика с информацией о том, как оказать вам помощь в случае потери сознания, и по возможности — ампулу глюкагона и шприц для внутримышечных инъекций.



«ВЫСОКИЙ» САХАР

Признаки гипергликемии

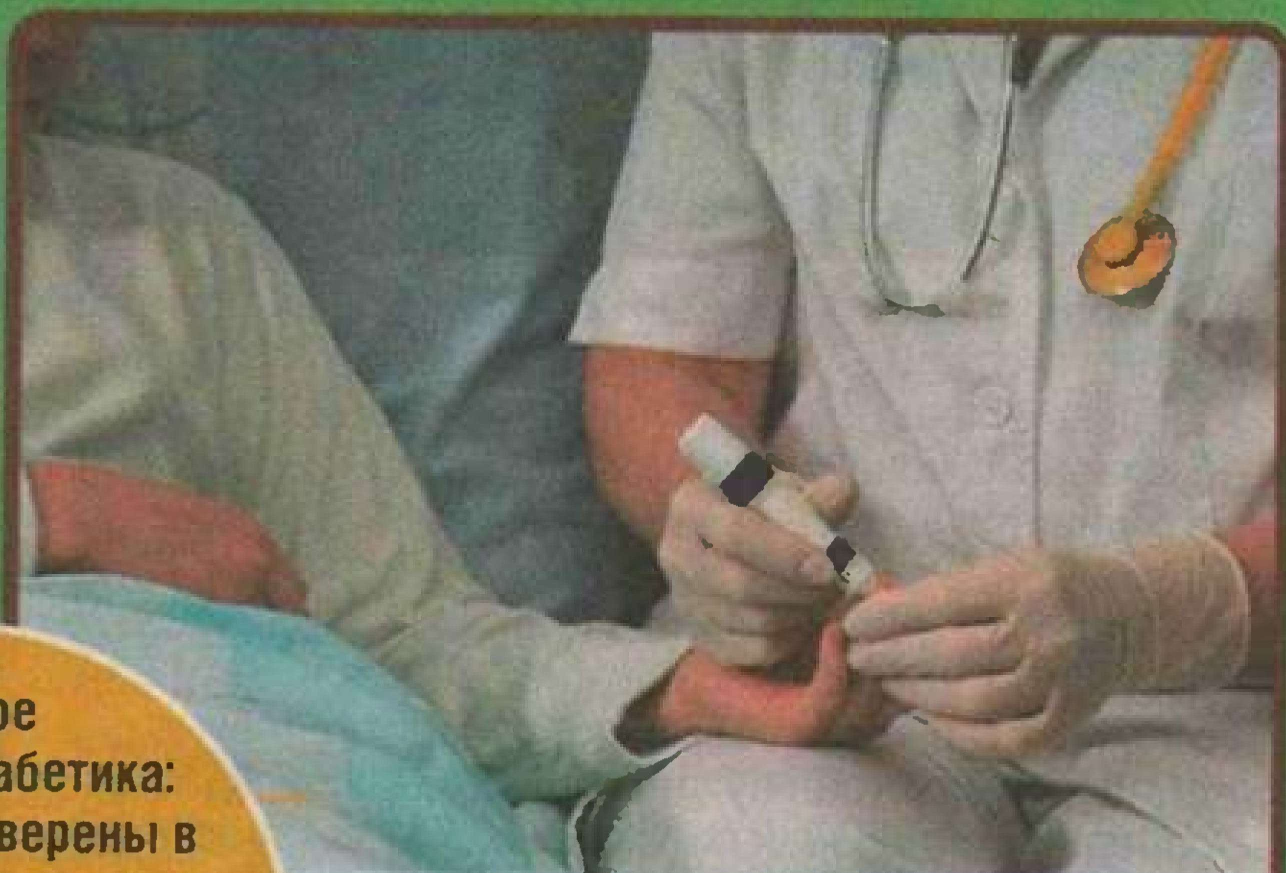
Высоким принято считать сахар крови натощак, начиная с 8-9 ммоль/л; и после еды, начиная с 13-14 ммоль/л.

Стоит отметить, что высокий сахар крови еще не означает присутствие у вас сахарного диабета. Причиной этого может стать также повышенное употребление углеводов, нарушение дозировки медицинских препаратов, отсутствие привычной физической нагрузки, повышение температуры тела, любое воспаление. Гипергликемия может развиться и при инфаркте миокарда, инсульте, травме, эмоциональной нагрузке. У женщин сахар крови может меняться в зависимости от фазы менструального цикла.

Так по каким же признакам можно отличить гипергликемию? Один из первых и наиболее ярких симптомов — это сильная жажда, употребление жидкости до 4-5 л в сутки. Это связано с тем, что скапливающийся сахар забирает на себя всю влагу, не пуская ее к крови. Также характерно учащенное мочеиспускание и большое количество мочи, снижение веса при повышении аппетита, сухость кожи, зуд слизистой и кожи.

Для получения точного диагноза и своевременного принятия мер вам необходима сдача анализов и консультация врача. При развитии осложнений сахарного диабета развиваются и новые симптомы — повышенная утомляемость, снижение зрения, гнойнички на коже и слизистых оболочках, выпадение зубов, онемение ног, боли в стопах и голенях.

Первое правило диабетика: если вы не уверены в своем состоянии или в своих действиях, единственно правильным решением будет немедленное обращение к врачу.



Тревожные симптомы

Если у вас инсулинозависимый диабет 1-го типа, то есть лечитесь вы при помощи уколов инсулина — и он плохо компенсирован, может развиться диабетическая кома. При этом у больного начинается тошнота и рвота, боли в животе, сильная слабость и спутанность сознания, в моче может появиться ацетон. При наличии таких симптомов вероятно появление диабетической комы и вы нуждаетесь в срочной госпитализации. Если при высоком сахаре вас беспокоят жажда, сухость во рту, усиленное мочеиспускание, но нет признаков диабетического ацидоза, необходимо немедленное обращение к врачу. В ожидании приезда специалиста старайтесь пить больше воды, желательно щелочной минеральной. Постарайтесь также вспомнить и записать, когда и в какой дозе вы вводили себе инсулин или принимали таблетки.

СОВЕТЫ ДИАБЕТИКУ

Если состояние вашего здоровья не вызывает опасений, но вы обнаружили повышение сахара крови, вспомните, все ли ваши действия были правильными при сдаче анализа. Возможно, вы в чем-нибудь допустили ошибку.

- Не лишним будет еще раз проверить дозировку инсулина и таблеток, назначенную врачом. Не исключено, что вы могли что-то перепутать или забыть.
- Повышенный сахар может быть и следствием гипогликемии, то есть предыдущего понижения сахара. Сбивать такой сахар не нужно — он довольно быстро нормализуется. Напротив, при перенесенной гипогликемии вам нужно снизить дозу инсулина или таблеток (о том, как это сделать, вы можете узнать ниже). Если сахар крови нормальный в течение дня и высокий утром, нужно удостовериться, не бывает ли у вас ночных гипогликемий, для чего необходимо измерить сахар при ночном пробуждении или рано утром.
- При любых инфекционных заболеваниях, особенно сопровождающихся температурой, потребность организма в инсулине увеличивается и, следовательно, должна увеличиться и его доза. Для этого необходимо проинформировать своего врача и получить его консультацию.
- Если вы нарушили диету, то получили ясный сигнал, что делать этого больше не стоит. При использовании только инсулина или таблеток и отсутствии диеты для борьбы с высоким сахаром выход один — садиться на диету.
- Если повышение сахара связано с кратковременным стрессом, фазой менструального цикла или отсутствием привычной физической нагрузки, необходимо запомнить на будущее, что в таких случаях вам нужно заранее немного повышать дозу антидиабетических препаратов или садиться на более строгую диету.

Подготовила Е. Кролль. Благодарим за помощь в подготовке материала врача-эндокринолога Н. АРИСТОВУ.

НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Наряду с сахарным диабетом, хоть и значительно реже, встречается диабет несахарный. Такое название эта форма диабета получила потому, что моча больного человека совсем не содержит сахара. А как возникает несахарный диабет, почему это происходит и, главное, чем чревата болезнь, нам и предстоит разобраться...

До определенного времени сахарный и несахарный диабет считались единым заболеванием. И лишь в XVII веке врачи начали отличать сахарный диабет от несахарного мочеизнурения. Возникновение несахарного диабета долгое время связывали с заболеванием задней доли придатка мозга — гипофиза. Предполагалось, что при этом снижается выработка вазопрессина — гормона, задерживающего в организме то количество воды, которое необходимо для поддержания постоянства внутренней среды. Исследования последних лет внесли поправки в эти представления. Оказалось, что вазопрессин вырабатывается в нервных клетках той части мозга, которая называется гипоталамусом (подбугорье) и осуществляет нервную регуляцию, координацию функций внутренних органов. Из гипоталамуса гормон транспортируется в заднюю долю гипофиза, откуда по мере потребности выделяется в кровь. Когда выработка вазопрессина, задерживающего мочеотделение, снижается, почечные канальцы утрачивают способность возвращать воду в организм, и развивается несахарный диабет.

Болезнь жгучей жажды

Для несахарного диабета характерно острое, внезапное начало. Реже заболевание развивается исподволь, и симптомы его медленно нарастают...

В больших количествах выводится моча, человека мучает жажда — явное свидетельство нарушения водного баланса. Количество выпиваемой жидкости и выделяемой мочи колеблется от 3 до 15 л, в тяжелых случаях — до 40 л. Человек слабеет, лишается аппетита, худеет. Реже, при более глубоких поражениях центров гипоталамуса, развивается ожирение.

Недостаток вазопрессина и обезвоживание организма сказываются на функции желудка, кишечника. Уменьшается образование желчи, желудочного сока, могут появиться запоры, хронический гастрит, колит. Желудок, перегруженный жидкостью, растягивается, опускается. Заметны сухость кожи и слизистых оболочек, а также уменьшение слюно- и потоотделения. Часто бывают головная боль, бессонница, больные становятся неуравновешенными, снижается их умственная активность. У женщин возможно нарушение менструальной и детородной функций, у мужчин — снижение полового чувства и потенции. Дети нередко отстают в физическом и половом развитии.



Разные причины

Среди причин, способствующих развитию несахарного диабета, в первую очередь выделяют воспалительные процессы в гипоталамусе, вызванные острыми и хроническими инфекциями. Несахарный диабет может начаться после ангины, скарлатины, коклюша, туберкулеза, бруцеллеза. И все же чаще других инфекций повинен в возникновении этого заболевания грипп.

Иногда несахарный диабет развивается после черепно-мозговой или психической травмы, электротравмы, переохлаждения, во время беременности и вскоре после родов, аборта. У детей он бывает следствием родовой травмы.

Некоторые формы центрального несахарного диабета — симптоматические, то есть являются проявлением другого заболевания; им может быть опухоль гипофиза или гипоталамуса, ксантоматоз, лейкоз.

У значительного числа больных выявить причины возникновения заболевания не удается. И тогда говорят о несахарном диабете неизвестного происхождения и называют его идиопатическим. Часто он передается по наследству, наблюдается иногда в трех-пяти и даже семи поколениях.

Замечено, что чаще несахарным диабетом болеют люди 20-40 лет.

У несахарного диабета есть двойник-заболевание, с которым они схожи по главному внешнему признаку: неимоверной жажде. Но в случае «двойника» эта жажда совершенно другой природы — **психогенная жажда**, и возникает она в результате возбуждения центра жажды, находящегося в гипоталамусе. Выработка вазопрессина при этом остается нормальной. Выделение мочи усиливается в ответ на прием большого количества жидкости. Стоит лишь уменьшить количество выпиваемой жидкости, как быстро восстанавливается нормальное мочевыделение. Тогда как при несахарном диабете ограничение жидкости чрезвычайно опасно, поскольку возникающее обезвоживание организма резко ухудшает состояние больного.



Как лечить?

Лечение несахарного диабета назначают в зависимости от причины, вызвавшей заболевание. У больных периферическим (почечным) несахарным диабетом врачи, прежде всего, стараются восстановить функцию почек.

Если обнаружен симптоматический несахарный диабет, главное внимание уделяется борьбе с основным заболеванием: опухоль удаляют хирургическим путем или применяют лучевую терапию, при воспалительных заболеваниях назначают антибиотики и другие противовоспалительные средства.

Терапия центрального несахарного диабета направлена преимущественно на восполнение дефицита вазопрессина. Лечиться приходится всю жизнь, систематически, без перерывов. Тщательное, аккуратное выполнение назначений врача позволяет большинству больных сохранять трудоспособность.

Различают центральный несахарный диабет, обусловленный отсутствием или снижением выработки вазопрессина, и периферический (почечный), когда сохраняется нормальная продукция этого гормона, но снижена чувствительность к нему эпителия почечных канальцев. При тяжелом течении центрального несахарного диабета, даже несмотря на введение препаратов вазопрессина, почки не способны концентрировать мочу. Так к центральному несахарному диабету присоединяется периферический (почечный).

СОВЕТЫ БОЛЬНОМУ

Чтобы облегчить течение такого заболевания, как несахарный диабет, больному не следует пренебрегать определенными правилами:

- ограничивать потребление соли;
- избегать бессонницы и перенапряжений;
- щадить нервную систему, избегать стрессов;
- в пище должно быть больше фосфора, необходимого для нормальной деятельности мозга;
- старайтесь есть больше мяса, особенно полезны мозги, рыбы, раков, яичных желтков и пить молоко;
- старайтесь избегать ситуаций, при которых возможны затруднения в снабжении водой;
- во время приступов болезни, которая периодически обостряется, полезно пить глицерин по столовой ложке в день.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ


БАРВИНОК


АСТРАГАЛ


БУЗИНА


КОРОВЯК


ОМЕЛА


ПОРЕЙ

- Смешать поровну траву очитка едкого, тысячелистника, пустырника и корень дягиля. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды и варить 5 минут. Принимать по 2-3 стакана в день.
- Смешать поровну зверобой, пастушью сумку, лапчатку гусиную, корень гравилата и колючник бесстебельный. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды и варить 5 минут. Пить по 2-3 стакана в день.
- 6 ст. ложек сухой травы **барвинка** малого залить 1 л красного вина и настоять 20 дней. Пить по 50 г 3 раза в день перед едой курсами по 10 дней: 10 дней — прием, 10 дней — отдых. Всего провести 3 курса.
- Траву **астрагала пушистоцветкового** в виде настоя принимают внутрь при несахарном диабете, сопровождающемся сердечно-сосудистыми заболеваниями, головными болями и головокружениями. 2-3 ст. ложки травы настоять в 2 стаканах кипятка 2 часа и пить по 1/2 стакана в теплом виде 3-5 раз в день перед едой.
- 2 ст. ложки цветков **бузины черной** настоять час в литре кипятка. Процедить, добавить мед по вкусу и пить по стакану в теплом виде 3-5 раз в день, лучше перед едой.
- Корень **коровяка скипетровидного** в виде настоя принимают внутрь при жажде и мочеизнурении: 2 ст. ложки корня настоять 2 часа в 0,5 л кипятка и пить по половине стакана 3-5 раз в день перед едой.
- Веточки с листьями **омелы белой** в виде настоя или настойки принимают внутрь как средство, увеличивающее диурез с усиленным выделением азотистых соединений: 1 ст. ложку сырья настоять 1-2 часа в стакане кипятка и принимать по 1-2 ст. ложки 3-5 раз в день перед едой.
- **Прополис** в чистом виде или вытяжки из него принимают внутрь как достаточно активное противоопухолевое, кровоочистительное и регенеративное средство. Принимают чистый прополис по 3-5 г 3-5 раз в день перед едой, тщательно пережевывая и лишь затем проглатывая.
- 200 г **лука-порея** (брать только белую часть) залить 2 л красного вина, настоять 10 дней и принимать по 30 г после еды.

Материал подготовила Е. Кролль. Благодарим за помощь в подготовке материала врача-эндокринолога Н. АРИСТОВУ.

БЕЗ ДИЕТЫ НЕ ОБОЙТИСЬ

Новый взгляд на старые продукты

Еще в 1550 г. до н.э. в знаменитом Эберском папирусе содержались советы лечить от диабета пшеничными зернами, в которых много клетчатки. С тех пор не многое изменилось. Растительная пища по-прежнему лучшее лекарство, только теперь у медиков больше оснований так считать. На протяжении столетий более 400 растений предписывалось для лечения диабета. В Европе, Азии и на Ближнем Востоке излюбленным средством от диабета всегда были сырой лук и чеснок, в Китае – женьшень, в некоторых странах для регулирования сахара в крови применяли грибы, в Ираке для лечения диабета широко употребляли хлеб из ячменя. Капуста кочанная, латук, репа, бобы, ягоды можжевельника, люцерна и семена кориандра используются во многих культурах как средства от диабета. Как ни странно, в этом есть рациональное зерно. Современные исследования подтвердили, что все эти продукты или выделенные из них соединения способны понижать уровень сахара в крови и стимулировать образование инсулина.

Ведущие специалисты в области питания и здоровья систематизировали информацию о том, что полезно, а что вредно есть и пить людям, больным сахарным диабетом. Так, к особенно полезным были отнесены следующие продукты: лук, чеснок, корица, фасоль, чечевица, семена пажитника сенного, рыба, ячмень, брокколи.

Правила полноценного питания

- Питание при сахарном диабете должно быть полноценным, сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов; дробным — 4-5 раз в день, но небольшими порциями.
- Углеводов в суточном рационе должно содержаться 60%, жиров — 24%, белков — 16%. Кроме того, должно быть достаточное содержание витаминов и минеральных веществ.
- Поскольку у диабетиков, как правило, имеется избыточный вес, следует строго следить за содержанием жиров в продуктах.
- Полезно употреблять молочные продукты, лучше кисломолочные невысокой жирности до пол-литра в день, нежирный творог, сыр, майонез.
- Углеводы занимают в питании очень важное место, ведь это основные источники энергии. Легкоусвояемые углеводы быстро всасываются в желудочно-кишечном тракте, значительно повышают уровень сахара в крови. Это такие углеводы, как мед, сахар, фруктовые соки, пиво. Употребление этих продуктов нежелательно. Лучше отдать предпочтение таким видам углеводов, как хлеб с добавлением отрубей; крупы (кроме манной); макароны из твердых сортов пшеницы; картофель в «мундире».
- Обязательно надо есть овощи и фрукты, следуя правилу: овощи и фрукты, а к ним мясо и рыба.

Адаптируем кулинарные рецепты

Если вам поставили диагноз «диабет», это еще не повод выбрасывать любимые кулинарные книги. С помощью несложных приемов можно составить целую коллекцию диабетических рецептов. В ваших любимых рецептах просто нужно изменить количество соли, жира и сахара и увеличить количество клетчатки. И если со снижением сахара и соли в кулинарных рецептах все понятно, то с жирами и клетчаткой могут возникнуть проблемы. Предлагаем несколько советов, как снизить жирность блюд и увеличить количество клетчатки.

Как снизить жирность блюд?

Замените в рецептах:

- Цельное молоко на обезжиренное
- Сливки на обезжиренное молоко или обезжиренный йогурт
- Сметану на обезжиренный йогурт
- Сливочный сыр на творог
- Сливочное масло на маргарин
- Жареные блюда на блюда, приготовленные под грилем
- Рыбные консервы в масле на рыбу в собственном соку.

Как увеличить количество клетчатки?

Замените в рецептах:

- Белую муку на серую или непросеянную
- Белый рис на коричневый
- Сухие завтраки на зерновые завтраки с отрубями
- Пшеничные макароны на макароны из грубой, непросеянной муки
- Панировочные сухари на крошки из хлеба из непросеянной муки.

Подготовила Е. Журавлева



Если хочется СЛАДКОГО...



Тревогу по поводу неумеренного потребления сахара врачи и ученые впервые высказали более 100 лет назад. В конце XIX века был создан первый искусственный сахарозаменитель – сахарин. Казалось, что теперь даже диабетики смогут не отказывать себе в «сладкой жизни». Однако со временем выяснилось, что сахарин имеет ряд серьезных недостатков: при большой концентрации у него появляется горький вкус, после его употребления остается долгий металлический привкус. А главное, возникли сомнения в его безвредности для здоровья. Интенсивные поиски новых сахарозаменителей привели к тому, что сейчас в любой аптеке и в продуктовых магазинах можно обнаружить целую коллекцию подсластителей пищи. Остановимся на самых известных...

СОРБИТ — сладкий порошок, изготовлен из растительного сырья, содержится во многих фруктах. Он в 3 раза менее сладкий, чем сахар. Сорбит медленно всасывается в кишечнике и не оказывает существенного влияния на уровень глюкозы в крови, положительно влияет на обмен витаминов в организме. Сохраняет свой вкус при кипячении, поэтому его можно добавлять в продукты, требующие кулинарной термической обработки. Суточная доза не должна превышать 30 г. Калорийность сорбита такая же, как и у сахара, 1 г содержит 4 ккал, что необходимо учитывать при расчете калорийности пищи.

ФРУКТОЗА, или виноградный сахар, — компонент многих ягод и фруктов. Она в 2 раза слаще сахара, хотя имеет такую же калорийность, и втрое слаще сорбита. У фруктозы есть ряд положительных эффектов по сравнению с глюкозой: улучшается образование гликогена в печени, что благотворно сказывается на больных с диабетом со склонностью к гипергликемии. Употребление фруктозы в количестве 30 г в сутки практически не приводит к повышению потребности в инсулине. При кипячении раствор фруктозы становится менее сладким.

КСИЛИТ — наиболее часто используемый сахарозаменитель у диабетиков, так как его усвоение в организме не требует участия инсулина. Ксилит замедляет скорость эвакуации пищи из желудка, и количество съеденной пищи после приема ксилита достоверно ниже. Это позволяет регулировать количество поступления пищи в организм, что особенно важно при сахарном диабете II типа. Суточное потребление ксилита составляет 30 г.

Правила применения заменителей сахара:

- Ксилит и сорбит следует применять в небольших дозах — от 10 до 15 г в сутки. Тем самым проверяется индивидуальная переносимость препарата.
- Необходимо учитывать калорийность заменителей сахара.
- Если у больного появляются побочные эффекты при употреблении заменителей сахара (тошнота, изжога или вздутие живота), дозировка заменителей сахара должна быть снижена до 10-15 г. В некоторых случаях препарат должен быть отменен или заменен.
- Следует применять диетическое питание физиологического типа. Т.е. в рационе питания должно быть в достаточном количестве нормальных (физиологических) компонентов.

Безопаснее и слаще

В отличие от сорбита, фруктозы и ксилита, сахарозаменители второй группы, чаще именуемые подсластителями, являются неэнергетическими веществами. И при расчете калорийности рациона их можно не учитывать. По этой причине больным диабетом и всем остальным людям с избыточной массой тела намного полезнее употреблять не заменители сахара, а подсластители — цикламат, сахарин, ацесульфам калия и аспартам, тем более что они во много раз слаще сахара.

ОСТОРОЖНО, «ПОДСЛАСТИН»!

- **Сахарин** не рекомендуется использовать детям и женщинам во время беременности.
- **Цикламат натрия** необходимо ограничивать при почечной недостаточности.
- **Ацесульфам калия** ограничивают при сердечной недостаточности.
- **Аспартам** не употребляется при фенилкетонурии.

Подготовила Е. Журавлева

СТЕВИЯ – МЕДОВАЯ ТРАВА



В стародавние времена, когда люди еще не знали сахара, а Америка еще не была открыта Колумбом, индейцы племени Гуарани использовали удивительную траву. Достаточно было добавить в чашку пару листиков этой травы, и напиток становился сладким. Ее называли «сладкая трава» или «медовые листья», а научное название этого удивительного растения – стевия ребаудиана.

Сладкий секрет стевии заключается в сложной молекуле, называемой стевиозид. Именно эта сложная молекула и ряд других родственных веществ отвечают за необычайную сладость стевии. Трава стевия в своей естественной форме приблизительно в 10-15 раз слаще, чем обычный сахар. И, что самое замечательное, согласно мнению большинства экспертов, стевия не воздействует на метаболизм сахара в крови. Некоторые исследования сообщают даже, что стевия снижает уровень глюкозы в плазме у нормальных взрослых.



При консервировании ягод и фруктов можно использовать сухие листья стевии. В компоты листья закладывают перед закаткой.

Полезная сладость

Чаще всего стевия используется в качестве пищевого продукта — натурального заменителя сахара. Сушеная трава стевии в 30 раз слаще сахара, а ее экстракт в 300-400 раз. Но в отличие от сахара стевия не обладает калорийностью, не повышает уровень глюкозы в крови, не стимулирует воспалительные явления в тканях организма, что позволяет рекомендовать ее различным группам риска — диабетикам, людям с лишним весом. Заменители сахара на основе стевии можно встретить в продаже следующих видов: сушеные зеленые листья, порошок из зеленых листьев, в виде таблеток и капсул, порошковый экстракт стевиозида, жидкий стевиозид. Выбирайте то, что вам удобнее.

БЫСТРЫЙ ПИРОГ

3 стакана муки, 200-250 г масла, 3 яйца, 1,5 ч. ложки настоя стевии.

Масло растопить, замесить тесто, 1/2 часть теста раскатать на противень, разложить ровным слоем бруснику или другие ягоды, сбрызнуть их настоем стевии, раскатать вторую половину теста, закрыть им ягоды, защипать края и выпекать при температуре 180°.

Поскольку стевия содержит пряноароматические вещества, близкие по характеристикам к веществам кофе и корицы, ее можно заваривать как отдельно, так и вместе с чаем или кофе, а также применять в домашней кулинарии — при нагревании она не теряет своих замечательных свойств. Правда, в отличие от сахара, стевия не карамелизуется и не кристаллизуется, поэтому пирожные безе с ней сделать довольно трудно. Но, кроме безе, существует масса вкусных десертов на основе стевии.

ПАСХАЛЬНЫЕ КУЛИЧИ

1/2 л молока, 6 яиц, 2 ч. ложки стевиозида, щепотка соли, 1 пачка сухих дрожжей, 1 пачка маргарина или сливочного масла, 200 г изюма.

Белки яиц взбить в пену, желтки взбить со стевией, добавить молоко, соль, дрожжи, масло, немного муки и поставить в теплое место. Тесто должно подняться 2 раза. Затем добавить изюм, муку, чтобы тесто было не крутое, дать еще раз подняться, разложить в смазанные растительным маслом формы и выпекать в духовом шкафу при температуре 250°. Украсить глазурь из 1-2 белков, взбитых с 1/2 ч. ложки стевиозида.

КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ

1/2 чашки горячей воды, 1/4 ч. ложки экстракта стевии, 1 чашка крупно колотого льда, 2-литровая банка промытой и разрезанной на 4 части клубники, 1 ст. ложка свежего сока лимона, немного свежей нарезанной клубники для украшения.

Растворить при помощи миксера экстракт стевии в горячей воде. Добавить лед и снова мешать, пока он не растает. Постепенно добавлять клубнику до их измельчения. Добавить сок лимона. Смесь поместить в форму и положить в морозильник на 1,5 часа. Каждые 20 минут перемешивать.

СЛОЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

1 стакан муки, 2 ст. ложки настоя стевии, 0,5 стакана воды, 100-150 г сливочного масла, соль на кончике ножа, яйцо для смазки.

Замесить тесто, смазать яйцом, уложить на сбрызнутый водой противень.

ВЫБИРАЕМ ГЛЮКОМЕТР



Итак, вам поставили диагноз «сахарный диабет»! Эндокринолог объяснил, что теперь в поликлинику нужно будет ходить регулярно за выпиской лекарств и чтобы раз в неделю измерять уровень сахара в крови. Однако очередей можно избежать, если у вас будет собственный портативный глюкометр. Нужно только определиться, какой прибор выбрать...

Электро лучше фото

Глюкометры бывают двух типов — фотометрические и электрохимические.

ФОТОМЕТРИЧЕСКИЕ — совсем не практичны, из-за хрупкости оптической системы. Линзу в приборе протирать спиртом категорически запрещено, иначе она помутнеет. К тому же обращаться с таким глюкометром нужно очень аккуратно, не дай бог, чтобы он упал! Может и разбиться.

ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКИЙ глюкометр надежен, а схема его работы очень проста: информация об уровне сахара в крови считывается с тестовой зоны полоски, куда вы наносите каплю крови. Полученный результат отображается на дисплее глюкометра. Причем времени для этого потребуется от 5 до 45 секунд.

Прокол следует делать на боковой поверхности концевой фаланги пальца, а не в его подушечку, т.к. именно в подушечках пальцев находится наибольшее количество нервных окончаний и проколы в этом месте более болезненны.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

— поддержание сахара крови как можно ближе к норме. Но человек практически не способен чувствовать перепады уровня сахара от 4 до 10 ммоль/л, а именно в этих пределах и приходится «работать» для достижения компенсации заболевания. Для правильного и эффективного лечения необходим регулярный самоконтроль сахара крови. И здесь на помощь людям с диабетом приходят современные глюкометры. Оказывается, организовать лабораторию дома очень просто: нужен сам глюкометр, тест-полоски и устройство для получения капли крови. Использование прибора не требует специального обучения, необходимо лишь включить глюкометр, вставить тест-полоску и нанести на нее маленькую каплю крови. Для получения капли крови больным рекомендуется пользоваться специальными устройствами, которые позволяют сделать прокол кожи менее болезненным.

Хранить ТЕСТ-ПОЛОСКИ надо в закрытом тубусе при комнатной температуре, вместе с самим глюкометром. Если тест-полоски будут находиться, к примеру, в холодильнике, то прибор даст неверные показания. А при длительном взаимодействии с воздухом на тестовой зоне полосок происходит химическая реакция. И они оказываются испорченными.

Что нужно знать при покупке глюкометра?

При покупке индивидуального глюкометра рекомендуется обращать внимание на следующее:

- При покупке электрохимического глюкометра стоит поинтересоваться, входит ли в комплект устройство для прокалывания и тест-полоски. Обращайте внимание и на цену тест-полосок, ведь глюкометр покупается один раз, а на прилагающиеся к нему тест-полоски и ланцеты деньги придется тратить постоянно. Тест-полоски должны бесперебойно поставляться для данной модели глюкометра от фирмы-продавца;
- Время измерения в современных приборах не должно превышать 60 секунд;
- При фотометрическом принципе определения обязательно присутствие шкалы для визуальной оценки;
- Размер дисплея (как правило, людям старшего возраста рекомендуется большой дисплей);
- Количество кнопок управления (как можно меньше или без них);
- При нанесении образца на тест-полоску последняя не должна протираться ватой или бумагой, т.к. это свидетельствует о том, что модель устарела;
- Регистрация прибора в Министерстве здравоохранения России;
- Чип-ключ, поставляется с каждым глюкометром для проверки работы прибора;
- Возможность подключения к компьютеру для переноса и анализа данных и программное обеспечение;
- Литиевая батарея, рассчитанная более чем на 1000 измерений.
- Размер глюкометра (если планируются частые поездки или путешествия, необходим прибор с малым весом и компактными размерами);



Помимо глюкометра в домашней аптечке пациентам с сахарным диабетом полезно иметь тонометр для контроля артериального давления, т. к. при диабете первой страдает сердечно-сосудистая система.

Подготовил А. Андреев



Сахар снижаем травами

Некоторые растения довольно успешно воспроизводят в организме эффекты, сходные с действием сахароснижающих препаратов.

- 1 ст. ложку сухой травы **галеги** кипятят 10-15 секунд в одном с четвертью стакане кипятка, процеживают и отжимают. Пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды. Противопоказания — растение способствует повышению артериального давления.
- 1 ст. ложку смеси из листьев крапивы и черники с травой галеги (в равных пропорциях) надо залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 15 минут, настоять 5 минут и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды.
- 1 ст. ложку смеси: листья одуванчика и черники — по 5 частей, трава галеги — 4 части — заливают 1,5 стакана кипятка, кипятят 5 минут, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.
- 2 ст. ложки смеси из листьев мяты и черники, стручков фасоли и травы галеги, взятые равными частями, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Применение рецептов фитотерапии не может заменить диабетику специального лечения. Ведь на сегодняшний день и официальная и народная медицина не знает средства излечения сахарного диабета. Однако использование лекарственных растений широко распространено, поскольку существенно помогает больному. Так, применение отваров, настоев, настоек некоторых трав воспроизводит или усиливает эффекты ряда противодиабетических препаратов, при возможном снижении их дозы и возможных побочных эффектов. Нередко лечебные травы способствуют синтезу инсулина, оптимизируя его действие на уровне тканей. Определенные растения стимулируют процессы регенерации бета-клеток поджелудочной железы. Ряд рецептов улучшает работу всех звеньев иммунной системы организма, нормализует нарушения обмена веществ и гормонов.

Альтернатива инсулину

Растения, содержащие микроэлементы, цинк и хром, обеспечивают стимуляцию процессов производства инсулина и способствуют его нормальному взаимодействию с тканевыми рецепторами. Подобные эффекты могут обеспечить сборы, содержащие цветки арники горной, лист и почки березы, траву спорыша, кукурузные рыльца, лавровый лист, имбирь, траву шалфея.



- 2 ст. ложки измельченного **лаврового листа** залить 4 стаканами крутого кипятка, настоять 2–3 часа. Принимать рекомендуется по 0,5 стакана 3 раза в день.
- 60 г смеси: листьев черники, корня лопуха и створок фасоли — в равном количестве, настаивают в 1 л холодной воды 12 часов, кипятят 5 минут, настаивают еще час и процеживают. Пьют по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.

При использовании лекарственных растений необходимо помнить, что чувствительность разных людей к различным травам и травяным сборам индивидуальна и сбор, который помог кому-то, вовсе не обязательно поможет вам. И, конечно, перед применением каких-либо средств народной медицины необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.



Обманите углеводы

Встречаются лекарственные растения, позволяющие проводить усвоение углеводов иным путем. Это в основном инулинсодержащее сырье — корни девясила, одуванчика, топинамбура, цикория. Использование холодных настоев, приготовленных на их основе, приводит к образованию фруктозы, которая усваивается другим путем, чем обычная глюкоза.

- Взять корни одуванчика, листья черники и траву крапивы двудомной в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и поместить на водяную баню. Выдержать 15 минут, периодически помешивая. Затем после 45 минут медленного охлаждения процедить и кипяченой водой довести объем до стакана. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.
- Лист черники — 2 части; корни заманихи высокой, девясила, трава хвоща полевого, плоды шиповника, трава зверобоя, цветки ромашки, трава мяты и череды — по 1 части. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка. Приготовив настой на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
- 1 ч. ложку измельченного корня одуванчика заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, остужают и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день.



Восстановим поджелудочную



Регенерацию клеток поджелудочной железы, ответственных за выработку инсулина, можно обеспечить введением в организм препаратов семени льна посевного, корней лопуха и солодки, листа черники.

- 2 ст. ложки смеси, состоящей из 2 частей листа черники и по одной части травы крапивы двудомной и цветков бузины черной, залить в эмалированной кастрюльке стаканом кипятка. Закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 минут. После 30-40-минутного охлаждения процедить, довести объем кипяченой водой до стакана. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.
- **Отвар корня лопуха** показан страдающим легкими формами диабеты и пациентам в состоянии преддиабета. Для его приготовления взять 25 г измельченных корней лопуха, залить в эмалированной кастрюле 0,5 л крутого кипятка, закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 30 минут. Затем дать настояться в течение 1-1,5 часа и процедить. Объем отвара довести кипяченой водой до 0,5 л. Пить отвар необходимо теплым, по 1/2 стакана 2-3 раза в день.
- 3 ст. ложки смеси — семена льна, листья черники, створки фасоли и солома овса, в равных долях — заливают 3 стаканами воды, кипятят 10 минут, настаивают 30-40 минут и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 6-8 раз в день.
- Приготовить смесь: корень лопуха — 2,5 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, трава череды и вероники — по 1 части. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить 15 минут, процедить и отжать. Принимать по 3 стакана в день, первый — натощак.

Майская настойка

Сахарный диабет излечивается почти полностью настойкой из растений, собранных в мае. Нужно смешать 1/2 стакана свежих листьев ольхи, 1 ст. ложку цвета крапивы свежей, 2 ст. ложки листьев лебеды и 1 стакан воды, дать постоять 4-5 дней на свету. Добавить щепотку соды и пить по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды – утром и вечером.

ФИТОТЕРАПИЯ ПО ГОРОСКОПУ

Выбирать травы для лечения сахарного диабета нужно, в том числе, и с учетом своего знака зодиака, тогда лечение будет более эффективным. Какие же травы вам подойдут?

Овен — вероника, галега. **Телец** — брусника, лист черники. **Близнец** — цикорий. **Рак** — корень лопуха, лен, лист березы. **Лев** — подорожник. **Дева** — лист черной смородины. **Весы** — солодка. **Скорпион** — крапива. **Стрелец** — земляника. **Козерог** — солодка. **Водолей** — сушеница. **Рыбы** — боярышник.

Диабет и другие недуги

- **При сочетании сахарного диабета с заболеваниями печени и желчного пузыря:** зверобой — 30 г, бессмертник — 5 г, тысячелистник — 5 г, спорыш — 10 г. Залить смесь 1,2 л кипятка, прокипятить 1-2 минуты и настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 10-12 часов. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой в теплом виде или после еды неподогретым.
- **При сочетании сахарного диабета с колитами и поносами:** тысячелистник — 30 г, зверобой — 20 г, цветы ромашки — 8 г, корень цикория — 10 г, ольховые шишки — 8 г, мята — 5 г. Прокипятить смесь в 1 л воды 5 минут, настаивать на протяжении 3-4 часов. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.
- **При сочетании сахарного диабета со стенокардией:** сок калины — 10 г, лист пустырника — 5 г, цветы боярышника — 5 г, стручки фасоли — 20 г, сок березовый натуральный — до 1 л. На водяной бане готовить настой на натуральном березовом соке на протяжении 4-5 часов. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.
- **При сочетании сахарного диабета с заболеваниями почек и мочевыводящих путей:** лист черники — 20 г, крапива — 5 г, толокнянка — 10 г, спорыш — 5 г, кукурузные рыльца — 10 г, зверобой — 10 г. Залить 1 л кипятка, настаивать в темном месте в течение 8-10 часов. Принимать по 3-4 раза в день после еды.

Подготовила Л. Белозерова. Благодарим за помощь в подготовке материала врача-фитотерапевта Н.А. МИРОНЕНКО

5 ЛУЧШИХ НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ

1 Бифунгин и календула

1 ст. ложку бифунгина (продается в аптеке) смешать с 1 стаканом теплой кипяченой воды и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 10-12 минут после приема бифунгина надо принять 30-40 капель спиртовой настойки календулы в 1/4 стакана воды. Настойку календулы принимать также 3 раза в день за 20 минут до еды. Через 30 минут после приема бифунгина можно кушать. Одновременно необходимо пить сок квашеной капусты. Курс лечения — 1 месяц. В результате сахар нормализуется, исчезают боли в поджелудочной железе.

2 Яйцо с лимоном

Для снижения уровня сахара в крови свёжее куриное яйцо взболтать со столовой ложкой сока лимона и выпить. После этого час ничего не есть.



3 Отвар овса

5-6 ст. ложек зерен овса залить 1 л воды, кипятить 15-20 минут, процедить и пить по 1 стакану в день после еды. Курс лечения — 1 месяц. Еще вариант овсяного отвара: 2 ст. ложки зерен овса залить 1,5 стакана воды, кипятить 5 минут, добавить 2 ст. ложки молока, вновь кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Пить отвар по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 1 месяца.

4 Рис и кефир

Взять 2 пол-литровые банки кефира. В каждую банку положить полстакана риса и настаивать сутки. Первую банку выпить в течение дня, вторую — на следующий день, и сахар снизится.

5 Отвар желудей



1 стакан пропущенных через мясорубку сухих желудей без кожуры залить 1,5 л воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 1 сутки, снова прокипятить 30 минут и вновь настоять 1 сутки. Процедить, добавить в отвар 1 стакан водки, смешать и пить по 3 небольших глотка 5-7 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения — 2 недели. Проверить сахар в крови и далее действовать в зависимости от состояния. Лекарство необходимо держать в холодильнике. В дальнейшем, чтобы уровень сахара не повышался, пить это лекарство 2 раза в неделю.

Чашечку кофе?

Кофе может существенно снизить риск заболевания диабетом, утверждают специалисты. Масштабное исследование, в котором приняли участие 14 тысяч человек, показало, что у тех, кто пьет больше кофе, риск заболевания диабетом второго типа самый низкий. Если человек выпивает три-четыре чашки кофе в день, риск заболевания диабетом снижается на 29% у женщин и на 27% у мужчин. У кофеманов, выпивающих по десять чашек кофе в день, риск диабета еще ниже — 79% у женщин и 55% у мужчин. Ученые считают, что, возможно, кофеин играет большую роль, хотя также упоминаются такие минералы, как калий и магний, и витамин ниацин. Предыдущие научные работы о кофе, проведенные Гарвардской школой общественного здоровья и Датским национальным институтом общественного здоровья и окружающей среды, пришли к таким же заключениям.



Глина — внутрь и наружно



Хорошие результаты при сахарном диабете дает применение глины, которая, как известно, обладает массой целебных качеств. При диабете глину можно применять наружно и внутрь, а еще лучше сочетать эти два метода.

- 50 г голубой глины растереть с небольшим количеством воды до получения массы густой консистенции, слепить лепешку. Глиняную лепешку наложить на височную, лобную части головы, позвоночник, на заднюю поверхность голени и ступни ног на 30-40 минут, после чего тщательно вымыться под душем.
- 1 ст. ложку любой глины без примесей песка и гальки залить 0,5 стакана холодной воды, настоять 5-6 часов и пить воду, оставляя осадок на дне. Лекарство пить до еды в течение 1 месяца.



Три целебных чая



● **Черничный чай** считается самым полезным для диабетиков, особенно для больных инсулиннезависимым сахарным диабетом. Причем в чай нужно добавлять и листья, в которых содержится уникальное энзимное соединение, снижающее глюкозу, и ягоды, которые незаменимы при проблемах со зрением, что особенно оценят больные с диабетической нейропатией.

● **Чай из шалфея**, как показали многочисленные исследования, способствует активности инсулина, поэтому для больных сахарным диабетом второго типа это лучшее природное лекарство. Он поможет перегруженной токсинами печени, снимет усталость и восстановит иммунитет.

● **Красный чай** — прекрасная альтернатива черному и зеленому чаю, употребление которых при сахарном диабете лучше органичить, так как они содержат много кофеина. Красный чай обладает естественной сладостью и подавляет аппетит.



Мне помог печеный лук

«У меня диабет о самого детства. Без инсулина я не обхожусь, поэтому приходится очень внимательно следить за уровнем сахара в крови. Я хочу рассказать, как можно понизить сахар в крови и стабилизировать его на некоторое время. Сама сначала сомневалась, что этот рецепт подействует, а вот теперь частенько им пользуюсь. И ничего особенного для него не понадобится. Надо взять 6 репчатых луковиц среднего размера, снять шелуху, оставив только один чистый слой, поставить в разогретую духовку и запечь до мягкости. Три раза в день за 15-20 минут до приема пищи съедать по 2 запеченные луковицы. Мне достаточно два дня в неделю, но регулярно так делать, чтобы лишний раз не беспокоиться, что сахар высокий.

Яковлева Г.Т., г. Калуга»

Настойка прополиса

Замечательным средством лечения диабета является прополис. Для лечения нужно приготовить простую настойку из прополиса: смешать 13 г прополиса и 90 мл 70%-ного спирта. Полученную смесь нужно настаивать в течение 14 дней в темном месте, на 15-й день настойку поцедить через марлю. Принимать по схеме: в первый день развести одну каплю настойки на 1 ст. ложку молока, принимать за 30 минут до еды 3 раза в день, а начиная со второго дня, дозировку увеличивать ежедневно на 1 каплю, доведя до 15 капель. По такой схеме пить настойку 6 месяцев, после чего начать уменьшать дозировку в обратном порядке ежедневно на 1 каплю. Затем в лечении необходимо сделать двухмесячный перерыв. После этого рекомендуется повторить курс лечения.



Мумие приводит в норму

Мумие полезно при диабете, а также нормализует уровень холестерина и состояние сосудов, что очень актуально для диабетиков со стажем.

● Можно купить в аптеке таблетки мумие и принимать по 0,1 г, разводя в 1/2 стакана воды, 1 раз в день. Курс лечения — 2 месяца, затем каждые полгода по 1 месяцу для профилактики осложнений.

● Еще один рецепт: 15 г мумие залить 0,5 л кипяченой охлажденной воды, настоять 7 дней, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды 10 дней подряд. Следующие 10 дней принимать по 1,5 ст. ложки за 30 минут до еды. Далее пить еще неделю по 2 дес. ложки 1 раз в день. Настой мумие можно запивать молоком или любым соком, а при тошноте — теплой минеральной водой.

● И самый простой способ применения мумие: растворить в 0,5 стакана воды кусочек мумие размером с рисовое зернышко и выпивать эту смесь утром натощак. То же самое — вечером, перед ужином. Курс лечения — 10 дней, потом перерыв на неделю и снова принимать 10 дней.

Корица снижает сахар

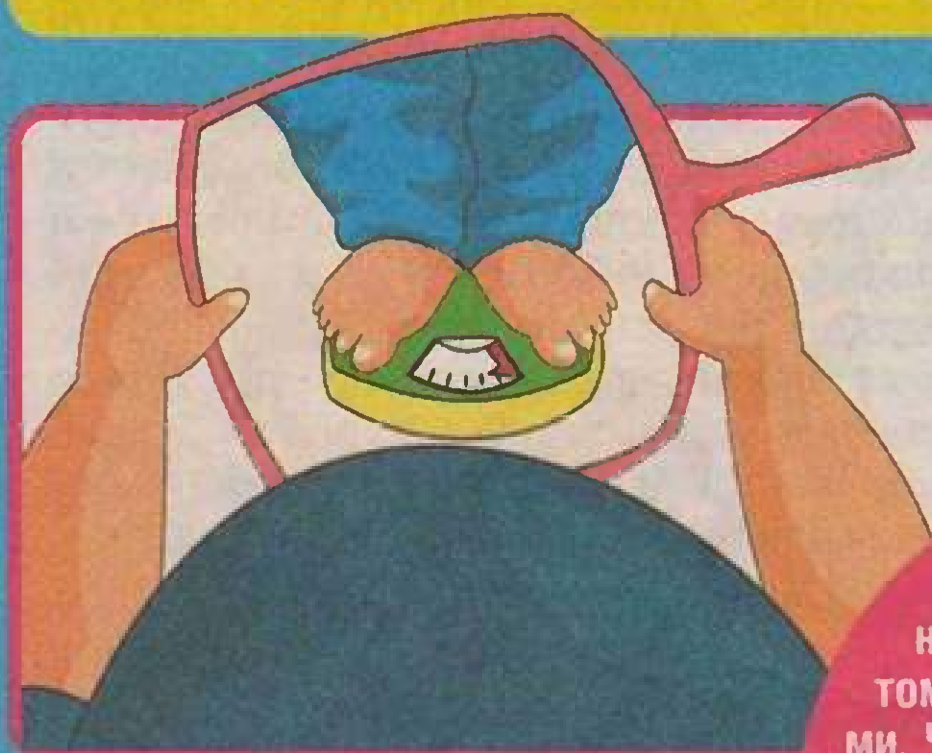
Оказывается, знаменитая пряность способствует снижению содержания сахара в крови. Достаточно 0,5 ч. ложки корицы, чтобы существенно снизить уровень сахара в крови. Этот эффект может наблюдаться даже при добавлении кусочков корицы в чай. В организме корица превращается в инсулиноподобное вещество, которое обладает свойством активировать инсулиновые рецепторы и усиливает действие инсулина.

Ученые даже провели эксперимент: добровольцам, страдающим сахарным диабетом второго типа, назначалось 1, 3 или 6 г корицы в день. Корицу назначали в капсулах после еды. Уровень глюкозы крови под действием корицы снижался в среднем на 20%. У некоторых диабетиков отмечалась нормализация сахара крови. Прием корицы также оказывал положительное влияние на содержание холестерина и «плохих» липидов и связывал свободные радикалы.

В народной медицине для снижения сахара в крови известен такой рецепт с корицей: в стакан свежего кефира положить 1 ч. ложку молотой корицы, хорошо размешать. Выпивать утром натощак и вечером перед сном в течение 8-10 дней. После этого сделать полный анализ крови и убедиться в том, что лекарство работает.

Зачем нужно ХУДЕТЬ?

80% полных людей страдают повышенным количеством сахара в крови. Причем вероятность заболевания зависит как от степени ожирения, так и от его давности. Если вы имеете ожирение первой степени, риск заболеть сахарным диабетом у вас в 2 раза выше, чем у человека с нормальным весом. При ожирении средней степени риск возрастает уже в 5 раз. Кроме того, у людей с избыточным весом в 10-15 раз чаще встречаются и сердечно-сосудистые заболевания, а потому продолжительность жизни у них на 7-12 лет меньше средней. Так может быть, стоит задуматься о том, как сбросить несколько лишних килограммов? Трудно, конечно, но пробовать надо!



Увидеть и признаться

Прежде всего, надо сознаться себе в собственной полноте. Посмотрите на себя в зеркало. Неужели вам нравится то, что вы видите? Вряд ли! Гораздо приятней выглядеть стройным, подтянутым, молодым! А разве вы не чувствуете, как мешают лишние килограммы? Тяжело двигаться, мучает одышка, шалит сердечко… Ведь органы нашего организма не рассчитаны на постоянную дополнительную нагрузку, поэтому их изнашивание происходит быстрее у людей с ожирением.

Клетки организма больного сахарным диабетом 2-го типа набиты жирами. Чтобы восстановить чувствительность клеток к инсулину, надо избавить клетки от лишнего жира, то есть похудеть. И это первоочередное, основное направление изменения образа жизни диабетика.

В чем причина?

Постарайтесь определить причину избыточного веса. Лишние килограммы приходят от еды, но при употреблении одних и тех же продуктов одни люди поправляются, а другие — нет. Почему?

- Первая причина — наследственность. Наиболее сильна такая зависимость между матерью и дочерями; менее значим этот фактор в отношении матери и сыновей; еще меньше — между отцом и его детьми. Подобная ситуация связана с тем, что к приготовлению и последовательности приема пищи большее отношение имеет, как правило, женщина. Она и передает свои привычки «по наследству», формируя у ребенка неправильное отношение к пище. Проанализируйте пищевые привычки членов вашей семьи — является ли здоровым питание, к которому вы привыкли?
- Существенно вредит толстякам увлечение диетами. Многократное использование различных «чудодиет» является стимулятором набора излишнего веса. Причем каждая последующая диета действует менее эффективно.
- Нельзя бороться с повышенным весом от случая к случаю, в зависимости от наличия той или иной модной диеты. Похудеть и сохранить нормальный вес можно только при изменении всего пищевого поведения.
- И, наконец, «пищевая наркомания». Пища для многих — источник успокоения; после приема пищи человеческий мозг начинает вырабатывать своеобразный «гормон удовольствия», который может снять стресс. Можно, конечно, расслабиться за едой, но надо помнить при этом, что забытая проблема и решенная проблема — разные вещи.

Не старайтесь похудеть быстро. Не форсируйте процесс! То, что быстро приобретается, то и теряется очень быстро. Снижайте свой вес постепенно, без рывков. Так конечный результат будет лучше.

Бороться за фигуру? Чего ради?

От понимания причины к новой жизни! К стройности, активности и, главное — к здоровью! Даже при наличии диабета! Точнее: тем более при наличии диабета! И первый шаг, самый главный, но и самый сложный — начать. Дальше будет легче. Чтобы начать жить по-новому, придумайте для себя стимул, который касается не только здоровья, но и других, не менее важных составляющих частей вашей жизни. Возможно то, чего вам хочется больше всего в жизни, станет реальным благодаря снижению веса.



Начинайте с изменений в приобретении продуктов. Изменение образа жизни должно начинаться в магазине. Не покупайте продукты впрок. Иначе в один прекрасный день вы столкнетесь с проблемой их порчи, в связи с чем их надо будет быстро съесть.

Застольем властвуй!

В традициях нашего народа — приглашать гостей и устраивать застолья с большим количеством еды. Необходимо определиться как вести себя в ситуации, когда вы оказались в компании перед накрытым столом:

- Определите для себя на столе границу, в пределах которой вы можете съесть любое количество продуктов. Выберите среди блюд те, что вам можно съесть (овощные салаты и т.п.).
- Не афишируйте среди соседей по столу то, что вы соблюдаете диету — всегда найдутся люди, которые постараются убедить вас в неправильности соблюдения диеты. Если вам настойчиво предлагают попробовать какое-то блюдо, объясните, что вы не хотите есть именно это блюдо или что вы съедите его позже.
- Если уж вы соблазнились на вкусную еду и приняли избыточное количество Ккал, то придется попотеть для того, чтобы от них избавиться. Съели кастрюлю жареной картошки — бегом 5 км по пересеченной местности.
- Не запрещайте себе испытывать удовольствие, но наслаждение должна доставлять не сама еда, а обстановка, в которой вы принимаете пищу. Постелите красивую скатерть и не заставляйте ее большим количеством тарелок. Ведите за столом приятную беседу. Семейный ужин или обед с друзьями — это повод пообщаться, а не поесть!



Никогда не ешьте перед телевизором. Происходящее на экране может вас поглотить настолько, что вы забудете, что перед вами большое количество пищи, и съедите его за полчаса. Если же вы привыкли что-то жевать во время просмотра телепередач, то ешьте нечто безвредное для вас, например капусту.



Готовить надо правильно

Уделите внимание процессу приготовления пищи. Не пробуйте то, что готовите. Можно «напробоваться» на 2000 Ккал в день. Если же в процессе приготовления проба все-таки необходима, попросите дегустировать пищу кого-нибудь из близких.

Если вы живете в одиночестве и готовите еду только для себя, то готовьте пищу «на один раз», чтобы не доедать то, что осталось. Разделяйте приготовленные продукты на несколько порций, которые держите отдельно. Чтобы не переедать, вставайте из-за стола слегка голодным — чувство сытости приходит не сразу, поэтому оставьте немного пустого места в своем желудке.

Если у вас многочисленное семейство, никогда не доедайте за другими членами семьи, в том числе и за ребенком. Любые причины, по которым вы переедаете — неуважительные.

Вместе легче похудеть

Постарайтесь найти себе общество по интересу. Причем не надо рассказывать всем окружающим о том, сколько и какие болезни вы перенесли. Наоборот, выбирайте себе компанию, в которой говорить о болезнях неприлично. Хорошо бы найти спутника или нескольких человек, которые имеют те же проблемы и хотели бы похудеть. Встречайтесь, обменивайтесь рецептами, обсуждайте свои проблемы. Только делайте это не за столом, а на прогулке в парке. И помогайте другим.

Ступени похудения

Чтобы похудание было более наглядным, разбейте вес, который необходимо сбросить, на несколько равных частей. Это будут те ступени, которые помогут осознать важность промежуточных результатов. Это будут маленькие победы над собой. Только не надо отмечать каждый сброшенный килограмм в ресторане, иначе вся работа пойдет насмарку. И не переживайте, если в какой-то месяц не удалось добиться желаемого снижения веса. Продолжайте меняться, и через неделю-другую результаты вас поразят.

Довести до конца

Одной из основных сложностей практически любой диеты является ее длительное продолжение. Как не бросить начатое?

Во-первых — **всегда помните то, ради чего вы это делаете**.

Во-вторых — **помните, как тяжело было начинать**. Продолжайте хотя бы для того, чтобы не начинать заново. Знайте — любой человек может похудеть, если он этого хочет.

Вы начали худеть. Но один килограмм в неделю не сделал фигуру более стройной. Не стоит спешить. Конечно, небольшое снижение не принесет морального удовлетворения, но ведь перспективы тем не менее есть. А бросив худеть, вы будете испытывать чувство вины из-за того, что не довели начатое дело до конца. Угрызения совести часто даже тяжелее физического недомогания.

Гимнастика для диабетика

Больным сахарным диабетом очень важно поддерживать себя в хорошей физической форме. Но даже понимая это, не все диабетики готовы серьезно заниматься спортом. Но всем без исключения доступна ежедневная гимнастика, разработанная специально для больных диабетом. Эту зарядку следует выполнять через 2 часа после ужина, то есть за 2 часа до сна. После занятий нужно принять теплый душ. С нормальной массой тела лучше заниматься по утрам, до завтрака. Можно в середине дня или за 30 минут до того момента, когда повышается уровень сахара в крови. Длительность занятия — 20-30 минут, темп средний или медленный. После каждого упражнения старайтесь расслабиться, чтобы выровнять дыхание.

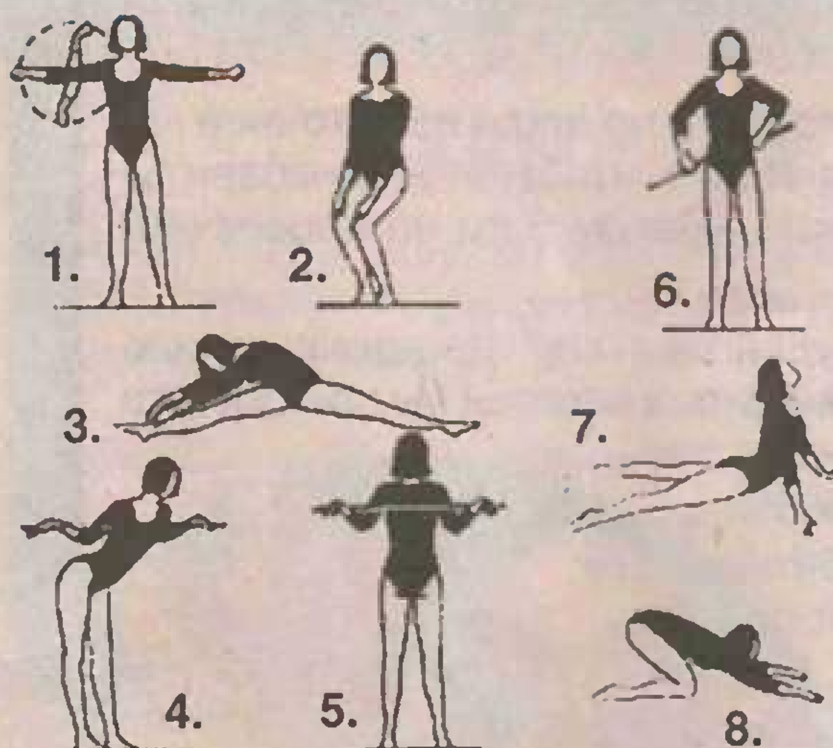
1 Бег трусцой 3-5 мин. или ходьба (110-120 шагов 8 минут). Дышать носом. Ходить свободно, пружинисто, делать шаг от бедра, а не от колена, не горбиться,

2 Ходьба в течение 2 минут (на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стопы, делая круговые движения кистями). Дыхание произвольное.

3 Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Круговые движения в локтевых суставах к себе, от себя, напрягая мышцы. Дыхание произвольное (5-6 раз) (рис. 1).

4 Исходное положение — стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть, слегка присесть, обхватить колени руками — выдох — круговые движения в коленных суставах вправо и влево — по 5-6 раз. Дыхание произвольное (рис. 2).

5 Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, напряжены. Глубоко вдохнуть, на выдохе круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько успеете во время выдоха). То же (на одном выдохе) — назад.



6 Исходное положение — сидя на полу, прямые ноги максимально разведены в стороны. Вдохнуть, сделать мягкие пружинящие наклоны, доставая двумя руками носок правой ноги — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. То же — вперед, то же — доставая носок другой ноги — 5 раз в каждую сторону (рис. 3).

7 Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Взяться руками за концы палки (гимнастической), держать ее перед грудью и словно пружину растягивать в стороны. Дыхание произвольное. Завести палку за голову, опустить сзади, руки прямые. Поднимая палку вверх — вдох, опуская — выдох, 4-5 раз (рис. 4).

от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное (рис. 5). Массаж живота по часовой стрелке (гимнастической палкой) (рис. 6).

Если нет варикозного расширения вен, то сделайте массаж от колена до паховой области, от стопы до колена — 5-6 раз.

9 Исходное положение — ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу, дыхание произвольное (6-8 раз каждой).

10 Исходное положение — то же. Круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

11 Исходное положение — лежа на животе. Руки вдоль туловища. Руками упереться в пол — вдох, прогнуться в пояснице, стать на колени — выдох. Повторить 4-5 раз. Отдых 20 сек. (рис. 8).

12 Исходное положение — лежа на спине. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать обе ноги вместе.

13 Медленная ходьба до тех пор, пока не восстановится дыхание. Вдох глубокий, выдох медленный, продолжительный. Через 5-10 мин. после выполнения упражнений съесть кусочек хлеба, сыр или отварное мясо, выпить 1/2 стакана чая без сахара.



3000 ШАГОВ ОТ ДИАБЕТА

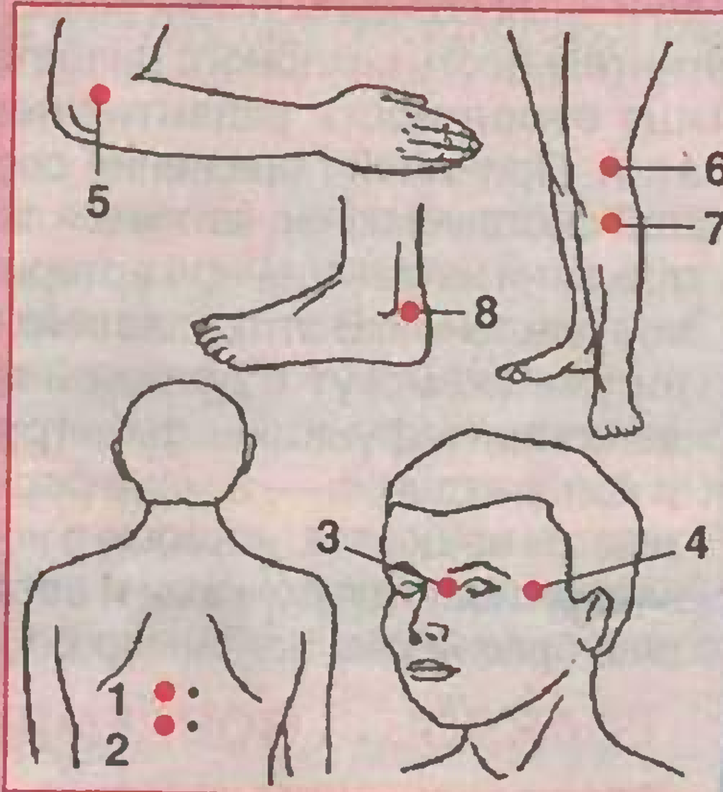
Австралийские специалисты занимались исследованием влияние ходьбы на чувствительность организма к инсулину. По их данным, для того, чтобы избежать развития сахарного диабета, достаточно всего 3 тысяч шагов в день. В эксперименте, который проводился в течение 5 лет, приняли участие почти 600 человек среднего возраста. Каждый испытуемый получил шагомер и подробные инструкции по его использованию. В течение 5 лет люди, подвергавшие себя максимальным нагрузкам, при повторном тестировании заметно улучшили свои показатели индекса массы тела и резистентности к инсулину, а также практически избавились от лишнего веса.



МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК

Если вы больны сахарным диабетом и не принимаете инсулин, то вам можно посоветовать прибегнуть к помощи точечного массажа.

Массаж выполняется тонизирующим методом (кроме точек 9 и 20) с использованием глубокого надавливания. Продолжительность воздействия на каждую точку — 0,5-1 минута. Массаж точек 9 и 20 выполняется успокаивающим методом с использованием легкого надавливания и вращательного поглаживания, постепенно замедляя его темп. Продолжительность воздействия на каждую точку — 4-5 минут. Курс массажа состоит из 12 сеансов, проводимых каждый день. При необходимости повторный курс проводится после консультации с лечащим врачом не раньше чем через неделю. При массаже оказывается воздействие на следующие точки:



Точка 1. Симметричная, расположена на полцуня (**1 цунь равен ширине ногтевой фаланги большого пальца**) в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками X и XI грудных позвонков. Больной ложится на живот, под живот ему кладут подушку. Точка массируется одновременно с обеих сторон.

Точка 2. Симметричная, расположена на спине, на полтора цуня в сторону от задней срединной линии. Массируется, как точка 1.

Точка 3. Симметричная, расположена около внутреннего угла глаза на 2-3 мм в сторону носа. Больной сидит, положив локти на стол и закрыв глаза. Точка массируется одновременно с обеих сторон.

Точка 4. Симметричная, расположена в углублении около внешнего угла глаза на 5 мм в сторону уха. Массируется, как точка 3.

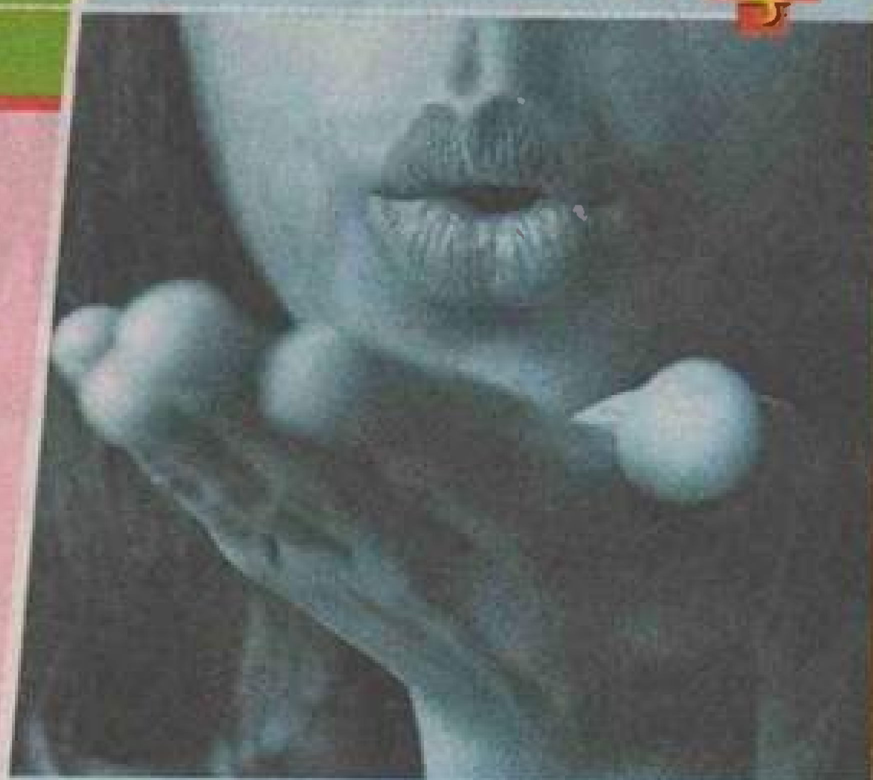
Точка 5. Симметричная, расположена на внешней стороне руки, в начале складки, образующейся при сгибании локтя. Больной сидит, положив на стол руку ладонью вниз. Точка массируется поочередно справа и слева.

Точка 6. Симметричная, расположена на голени на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь назад от переднего края большой берцовой кости. Больной сидит, вытянув ноги. Точка массируется одновременно с обеих сторон.

Точка 7. Симметричная, расположена в углублении на голени на 2 цуня выше коленной чашечки и на полтора цуня кнаружи. Больной сидит, согнув ноги в коленях под углом 90°. Точка массируется одновременно с обеих сторон.

Точка 8. Симметричная, расположена в области пятки, в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Больной сидит. Точка массируется одновременно с обеих сторон.





ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!

При сахарном диабете серьезно нарушаются все обменные процессы, причем в основе этих нарушений лежит неспособность организма усваивать сахар в требуемом оптимальном режиме. Кроме того, все больные сахарным диабетом дышат неправильно, что и является первопричиной нарушения обменных процессов в организме. Органы и мышцы получают мало кислорода, следовательно, берут недостаточное количество сахара и жиров из крови на свое питание, а это приводит к снижению их функций. В результате снижается функция поджелудочной железы по производству инсулина, без чего не может быть эффективного усвоения сахара организмом. Одновременно повышается концентрация сахара в крови, так как он не усваивается из-за недостатка кислорода. Чтобы преодолеть возникшее нарушение обменных процессов, необходимо срочно увеличить поставку кислорода во все органы и мышцы, которые в нем нуждаются. Сделать это можно посредством рыдающего дыхания. Именно оно создает в организме оптимальный газообмен:

- **Представьте, что вы плачете. При выдохе воздух проходит между напряженными мышцами дыхательных путей, как сквозь узкую щель, с усилием, под давлением. Выдох получается длительным (до 3-4 секунд).**
- **Выдох окончен. На короткое время (до 1 секунды) мышцы дыхательных путей в напряжении. Затем — короткий вдох открытым ртом (до 1 секунды). При этом все мышцы расслабляются. Вдох получается поверхностным.**
- **После короткого вдоха снова продолжительный выдох с напряжением мышц.**

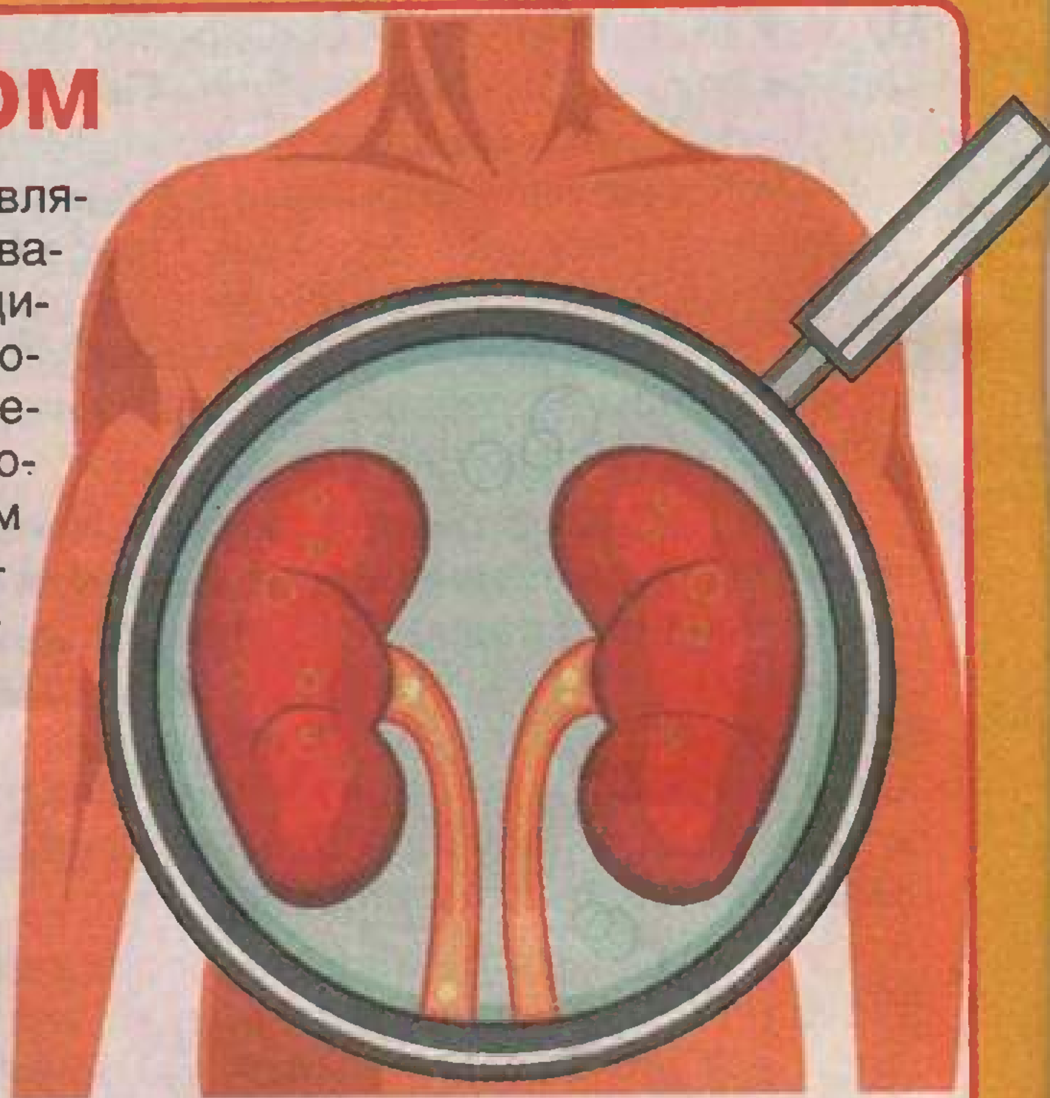
Вот и вся методика. Повторяйте упражнение 4-5 раз в течение дня и вы очень скоро заметите улучшение самочувствия.

Подготовил А. Андреев

ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

В первую очередь при сахарном диабете страдают мелкие кровеносные сосуды и нервы всего организма. Кровь становится более густой, медленно переносит необходимые для клеток питательные вещества и кислород. Стенка сосуда «пропитывается» избыточным количеством глюкозы, теряет свою эластичность и легко травмируется. На месте микротравмы образуются «шрамы», которые ухудшают функцию органов. Такое же «засахаривание» происходит и с оболочками нервов, и они теряют свою функцию. Как следствие, инфаркт миокарда встречается у больных диабетом в 10 раз чаще, чем у не болеющих им. У диабетиков раньше развивается атеросклероз, миокардиодистрофия, ишемическая болезнь сердца. Все это – результат поражения крупных сосудов – артерий, питающих сердечную мышцу и доставляющих кровь из сердца в ткани организма. Однако и это еще не все...

Почки под прицелом



Еще одним осложнением сахарного диабета является **диабетическая нефропатия** — заболевание почек, при котором нарушено их функционирование. При сахарном диабете нефропатия развивается вследствие повреждения почечных сосудов. И чем больше продолжительность сахарного диабета, тем выше вероятность развития нефропатии. Причиной поражения сосудистой системы почек является гипергликемия и повышенное артериальное давление. В этих условиях почки уже не могут в должной мере выполнять функцию фильтрации и концентрации — в моче определяются вещества, которые в норме задерживаются почками и остаются в организме, например белок.

ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ!

Обнаружить диабетическую нефропатию можно уже на ранних стадиях. Для этого необходимо регулярно сдавать анализ мочи. Больным сахарным диабетом 1-го типа эти анализы следует проходить каждые полгода, начиная через пять лет после начала заболевания. Пациентам с сахарным диабетом 2-го типа — один раз в год. А при появлении следующих симптомов как можно скорее обратитесь к врачу: отечность кистей рук, лодыжек или под глазами, одышка при ходьбе или подъеме в гору, утомляемость, бессонница, потеря аппетита, тошнота.

Лечение же диабетической нефропатии включает в себя, прежде всего, компенсацию сахарного диабета, а в случае повышения артериального давления — поддержание цифр, как можно более близких к нормальным. На определенной стадии развития нефропатии может понадобиться специальная диета с ограничением белка, которую назначит врач.

Берегите глаза!



Одним из часто встречающихся осложнений сахарного диабета является **диабетическая ретинопатия** — патологические изменения на глазном дне, развивающиеся вследствие повышенного сахара в крови и приводящие к снижению остроты зрения, а при отсутствии лечения — даже к слепоте. Большинство больных диабетом при длительности заболевания свыше 10 лет имеют те или иные признаки поражения сетчатки. Тщательный контроль уровня глюкозы в крови, соблюдение необходимой диеты и ведение здорового образа жизни позволяют уменьшить риск слепоты от глазных осложнений диабета. Однако наиболее верный путь предупреждения слепоты — строгое соблюдение периодичности осмотров глазного дна офтальмологом.

КАК ЛЕЧИТЬ ГЛАЗА ДИАБЕТИКА?

Что касается лечения диабетической ретинопатии и гемофтальма, то лекарственная терапия этого заболевания — один из наиболее противоречивых разделов современной офтальмологии. С одной стороны, основными лекарственными препаратами, применяемыми при диабетической ретинопатии, являются антиоксиданты (препараты липоевой кислоты — тиогамма, тиоктацид, берлитион), а также витамины А,Е,С (окситекс). С другой стороны, на сегодняшний день не существует медикаментозных препаратов, эффективность которых в лечении диабетической ретинопатии однозначно доказана. По этой причине в системе здравоохранения большинства стран консервативная терапия диабетической ретинопатии практически не проводится и общепринятыми методами лечения этого заболевания являются системное ведение диабета, лазер-коагуляция и хирургическое лечение глазных осложнений диабета.



Ноги могут пострадать!

Одной из самых уязвимых частей тела диабетика считаются ноги.

Во-первых, больным диабетом угрожает диабетическая микроангиопатия — поражение мельчайших сосудов ног. Изменения, происходящие в сосудах при сахарном диабете, приводят к тому, что самая маленькая ранка или потертость на стопе не может самостоятельно зажить и грозит превратиться в язву. Если поражаются более крупные сосуды, может развиться даже гангрена, то есть омертвение участка стопы, чаще всего одного из пальцев.

Во-вторых, атеросклеротические бляшки из холестерина могут перекрывать просвет крупных артерий ног и вызывать серьезные нарушения кровообращения. Появляются жалобы на боли в икрах при ходьбе по типу перемежающейся хромоты — боль возникает при движении и проходит в покое. Если человек лежит, боль уменьшается при свешивании ног с постели. Кожа бледная или синюшная, на ощупь холодная. Пульсация на артериях нижних конечностей слабая или не прослушивается. Нарушение кровообращения в ногах за счет атеросклероза также способствует появлению язв.

В такой ситуации больному сахарным диабетом нужно помнить об основных ПРАВИЛАХ ПРОФИЛАКТИКИ:

Необходимо:

- Ежедневно мыть ноги в теплой воде и тщательно их вытирать. В воду можно добавить раствор ромашки.
- Ежедневно осматривать ноги. Особое внимание обратите на межпальцевые промежутки, кончики пальцев, край пятки — здесь чаще всего образуются язвы.
- Ежедневно осматривать обувь, проверять, нет ли внутри обуви маленьких камешков, складок, гвоздиков.
- Ежедневно смазывать ноги кремом, за исключением межпальцевых промежутков.
- Ежедневно делать гимнастику и массаж для ног.
- Подстригать ногти горизонтально, не срезая уголков. Острые края осторожно обрабатывать пилочкой.
- Согревать ноги шерстяными носками.
- Поддерживать строгую компенсацию диабета и регулярно, 1-2 раза в год осматривать ноги у врача.

Нельзя:

- Нельзя носить обувь, которая узка, жмет или натирает. И старайтесь выбирать обувь на невысоком каблуке или совсем без каблука.
- Нельзя носить носки или чулки с тугой резинкой, опасны также заплатанные и заштопанные носки.
- Курение под запретом, поскольку значительно ухудшает кровообращение в ногах.
- Не стоит ходить босиком — вы можете не заметить маленькой ранки или пореза.
- Не следует самостоятельно срезать мозоли, пользоваться мозольными пластырями и подрезать уголки ногтей.
- Нельзя прижигать ранки спиртом или спиртовыми растворами йода и зеленки, лучше пользоваться перекисью водорода.
- Нельзя парить ноги или ставить горчичники на стопы.

ВНИМАНИЕ!

Если вы обнаружили небольшую ссадину, потертость или почувствовали дискомфорт в ногах, обратитесь к врачу. При появлении ранки, язвы или потемнения пальца обратитесь к врачу немедленно. Лечением язв должен заниматься специалист. Все народные рецепты можно использовать только после консультации с лечащим врачом.

ФИТОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ НОГАМ

- 1 ст. ложку травы сушеницы болотной залить 1 стаканом кипящей воды, настоять под крышкой полчаса и процедить. Добавить 1 ст. ложку меда и размешать. Этот раствор можно использовать наружно для промывания ран и язв.
- 50 г листьев эвкалипта залить 0,5 л кипящей воды, кипятить 3-4 минуты, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и перемешать. Применять в виде примочек и ванночек для лечения язв и ран.
- 1 ст. ложку цветов ромашки аптечной заварить в стакане кипятка, после охлаждения процедить и добавить 1 ч. ложку меда. Применять в виде примочек и ванночек для лечения язв.
- Смешать пчелиный мед — 80 г, рыбий жир — 20 г, ксероформ — 3 г. Мазь накладывать на очищенную рану в виде повязки.
- 2 ст. ложки корней, цветков или листьев алтея лекарственного залить 2,5 стакана кипятка в термосе на 2 часа. Процедить, отжать и использовать для промывания ран.
- 3 ч. ложки сухих цветочных корзинок арники горной настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка. Процедить и использовать для обмывания ран.
- 1 ст. ложку сухой травы барвинка малого заварить в 1 стакане кипятка. Настоять полчаса на плите, не доводя до кипения, остудить и процедить. Употреблять для обмываний гнойных ран и язв.

Материал подготовила Е. Кролль. Благодарим за помощь в подготовке материала врача-эндокринолога Н. АРИСТОВУ.



В ОТПУСК С ДИАБЕТОМ



Перед отпуском — к врачу!

Перед длительным путешествием обязательно пройдите обследование у эндокринолога, чтобы удостовериться, что сахар в пределах допустимой нормы. Назначьте обследование заблаговременно, чтобы осталось время подлечиться, если будет необходимо. Перед любой поездкой получите у лечащего врача два документа: описание всех необходимых вам препаратов и процедур, а также нужных для этого устройств, а также запаситесь дополнительными рецептами на все препараты. Вы в любом случае должны взять с собой более чем достаточное количество инсулина или медикаментов на всю длительность поездки, но рецепт может понадобиться в случае непредвиденных ситуаций. В письме врача также должны быть перечислены какие-либо аллергии на медикаменты или продукты, которые у вас есть. Имейте эти документы всегда при себе. Также не помешает выучить на языке страны, в которую вы едете, несколько нужных фраз, например, «У меня диабет», «Помогите, у меня диабет».

Все свое беру с собой

Основное правило для путешественника с диабетом: берите с собой как минимум в два раза больше инсулина и устройств для анализов крови, чем может вам понадобиться. Хотя бы половину положите в ручную кладь, чтобы они всегда были рядом, не важно, каким видом транспорта вы путешествуете. В ручную кладь также положите следующие вещи: весь инсулин и шприцы, нужные на время поездки; принадлежности для тестирования крови и мочи; все оральные медикаменты (с запасом); другие медикаменты и препараты (глюкагон, таблетки от диареи и расстройств желудка, антибиотики); документы и список необходимых лекарств; хорошо запакованный запас еды: крекеров или сыра, фруктов, пакетик сока и сахар в каком-либо виде, чтобы быстро повысить уровень сахара при необходимости.

Обратите внимание на хранение инсулина во время поездки: его не нужно охлаждать, но и при перегреве он теряет свои качества, так что нужно следить, чтобы на сумку с инсулином не попадали прямые солнечные лучи или поток воздуха из обогревателя.



Сахар под контролем

Если вы будете пересекать временные пояса, заранее спланируйте, когда вам нужно колоть инсулин, и запишите, чтобы не забыть и ничего не перепутать. Также вы можете просто не переводить свои часы на новое время и продолжать принимать уколы по ним, пока не освоитесь на новом месте и не привыкнете к новому временному режиму. Помните, что проверка уровня сахара во время путешествия не менее важна, чем дома. И постарайтесь проверить уровень сахара как можно быстрее после приземления, потому что вы можете плохо себя чувствовать как от изменений сахара, так и просто от перелета. По приезду измеряйте уровень сахара даже чаще, чем обычно, так как при изменении стиля жизни, особенно на более активный, уровень сахара в крови может опасно понизиться. Всегда имейте при себе еду, чтобы перекусить во время осмотра достопримечательностей или в походе. Не надейтесь, что в любом месте сможете найти нужную вам здоровую пищу.

Носите удобную обувь и никогда не ходите босиком. Каждый день проверяйте свои ноги, не появились ли мозоли, волдыри, порезы, отеки, царапины или покраснения. При появлении первых признаков инфекции или воспаления обратитесь к врачу.

Новое место — новая пища

Про пищу и напитки во время заграничных путешествий разговор особый. Прежде всего, никогда не пейте воду из крана. Так же как и не пейте напитки со льдом из водопроводной воды. Не стесняйтесь спросить ингредиенты незнакомых блюд. Не пугайтесь новых блюд: сахарный диабет не имеет национальностей, поэтому в кухне любой страны найдутся полезные блюда, которые помогут вам почувствовать местный колорит.

Подготовил А. Андреев



Что такое ИНСУЛИН?



Каждый диабетик, особенно с инсулинозависимой формой заболевания, знает, что такое инсулин. Для него это условие жизни, то, без чего невозможно обойтись. Однако у человека, впервые столкнувшегося с диабетом, возникает немало вопросов. На некоторые мы постараемся ответить.

Инсулин — это гормон, который помогает клеткам нашего организма поглощать глюкозу из крови. У больного сахарным диабетом инсулина либо недостаточно, либо он не может справляться со своими функциями. И тогда человек вынужден прибегать к помощи «чужого» инсулина, искусственного или животного, введенного извне...

Разновидности инсулина

Существует более 20 типов инсулина. Они работают по-разному и отличаются по цене.

- **Быстродействующий инсулин** начинает работать в течение пяти минут после того, как введен, и достигает максимума приблизительно через один час. Быстродействующий инсулин продолжает быть активным в течение 2-4 часов.
- **Инсулин короткого действия** достигает кровотока примерно через 30 минут после инъекции и достигает максимального действия в период от 2 до 3 часов после укола. Такой инсулин эффективен в течение 3-6 часов.
- **Среднедействующий инсулин** достигает кровотока в промежуток от 2 до 4 часов после инъекции. В течение 4-12 часов он достигает максимума своего действия. Среднедействующий инсулин эффективен в течение приблизительно 12-18 часов.
- **Инсулин длительного действия** входит в кровоток спустя 6-10 часов после введения. Он эффективен в течение 20-24 часов.
- Некоторым пациентам, по предписанию врача, разумеется, необходимо прибегать к так называемому **смешанному инсулину** — средству, заранее приготовленному из двух различных типов инсулина. Осуществить подобное действие самостоятельно бывает весьма не просто, но помочь с этим вам должны в медицинских учреждениях.

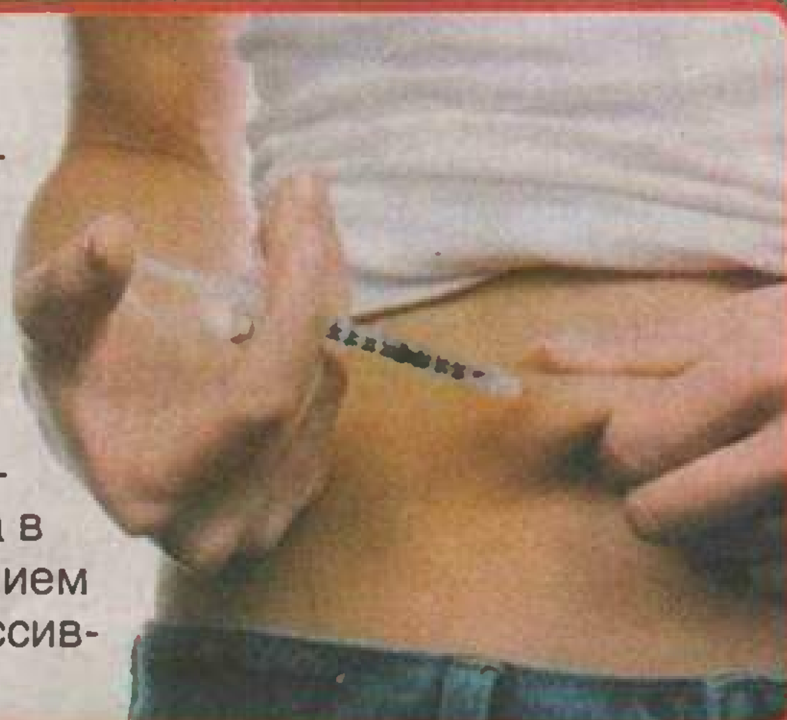
Выбор инсулина для лечения сахарного диабета зависит от тяжести и особенностей течения заболевания, общего состояния больного, а также от скорости наступления и продолжительности сахароснижающего действия препарата. Первичное назначение инсулина и установление дозы проводится в условиях стационара или, по крайне мере, под строгим наблюдением врача.

Условия хранения

- Как и у любого лекарственного препарата, длительность хранения инсулина ограничена. Приобретая лекарство, будьте внимательны. На каждом флаконе инсулина, вне зависимости от фирмы-производителя, обязательно указывается срок годности препарата.
- Имеющийся у вас запас инсулина необходимо хранить в холодильнике при температуре от +2 до +8°С и ни в коем случае не замораживать.
- Инсулин во флаконах или в шприц-ручке, который планируется использовать для ежедневных инъекций, можно хранить при комнатной температуре от 15°С до 25°С не более 30 дней.
- Нельзя допускать перегревания инсулина (например, запрещено оставлять его на солнце или летом в закрытой машине).
- После инъекции обязательно следует убирать флакон инсулина в бумажную упаковку, поскольку активность инсулина снижается под воздействием света (шприц-ручка закрывается колпачком).
- Не рекомендуется при перевозке запаса инсулина (во время отпуска, командировки и т.д.) сдавать его в багаж, так как он может потеряться, разбиться, замерзнуть или перегреться.

Применяйте инсулин правильно!

- Для инъекций инсулин вводят подкожно или внутримышечно, при приеме через рот инсулин разрушается желудочным соком.
- Все препараты инсулина применяются при условии обязательного соблюдения диетического режима. Определение энергетической ценности пищи (от 1700 до 3000 Ккал) должно быть обусловлено массой тела больного в период лечения, родом деятельности.
- Введение слишком высоких доз, а также недостаток поступления с пищей углеводов могут вызвать гипогликемическое состояние — снижение уровня сахара в крови, сопровождающееся чувством голода, слабостью, потливостью, дрожанием тела, головной болью, головокружением, сердцебиением, эйфорией или агрессивностью. В последующем может развиться гипогликемическая кома.

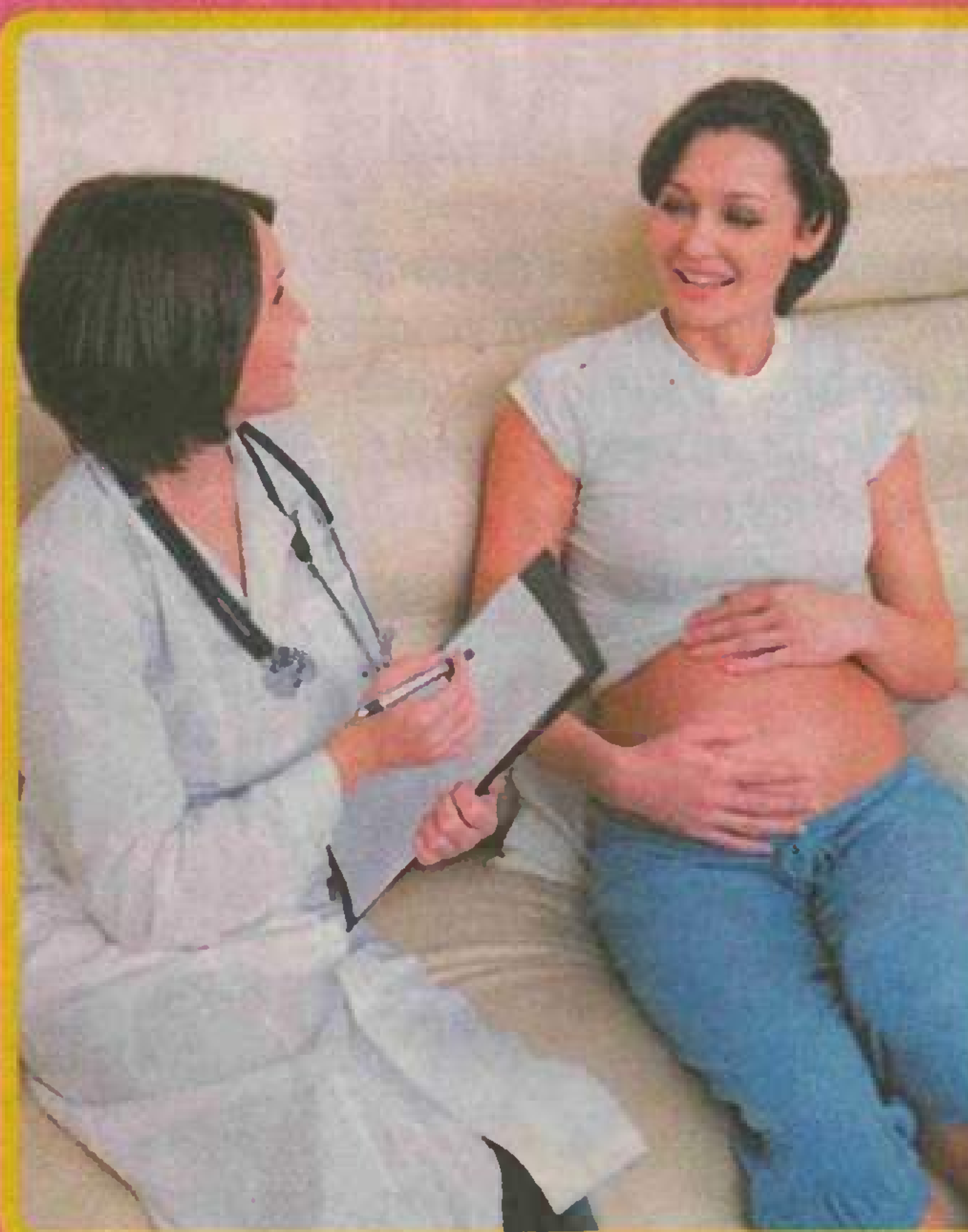


ДИАБЕТ БЕРЕМЕННЫХ

Скрытый риск

Решение зачать ребенка для женщины, больной сахарным диабетом — это значительный риск. Ведь диабет и беременность негативно влияют друг на друга. Наиболее опасной при сахарном диабете считают первую половину беременности. В этот период протекание диабета усложняется, проявляются лабильные формы, начинают развиваться осложнения, в результате чего ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Не менее опасным считается диабет, который протекает скрыто. Поэтому будущей матери необходимо, перед тем как зачать ребенка, проконсультироваться у врача и сдать анализы.

Если же вы больны сахарным диабетом и беременны, нужно добиться компенсации сахарного диабета. Для этого эффективным методом станет правильная организация питания, контроль физических нагрузок и полная эмоциональная гармония — родные и близкие должны окружить вас любовью и заботой.



Все под контролем

На протяжении беременности женщине с сахарным диабетом необходимо находиться под медицинским наблюдением. Контроль за диабетом включает в себя:

- регулярное измерение уровня содержания сахара в крови последующей коррекцией необходимой дозы инсулина;
- исследование гликилированного (соединенного с глюкозой) гемоглобина;
- общий анализ мочи;
- регулярное измерение давления;
- наблюдение офтальмолога.

Использование инсулина при сахарном диабете преследует единственную цель — ликвидировать недостаток собственного инсулина. И поэтому никак не отражается ни на количестве, ни на качестве грудного молока. Для ребенка может быть опасно только резкое увеличение уровня глюкозы в крови у матери, так как при этом его собственная поджелудочная железа вынуждена вырабатывать большее количество инсулина.

Советы будущей маме

- Беременеть только в молодом возрасте, по возможности до того, как сахарный диабет начнет поражать сосудистую систему.
- Принимайте инсулин на протяжении беременности. Не делайте никаких исключений, не заменяйте инсулин сахаропонижающими таблетками, поскольку они могут привести к развитию пороков и отклонений у ребенка.
- Следите за тем, что едите. Не нужно переедать «за троих», обязательно контролируйте потребление жиров. Прирост массы тела для будущей матери — не более 1,5 кг ежемесячно. Последние 3 месяца беременности прирост не более 2,5 кг. Врачи считают оптимальным прирост в весе роженицы не более 8 кг.
- Контролируйте содержание сахара, не допускайте гипогликемии. Такие перепады негативно скажутся в первую очередь на здоровье плода.
- Если лечащий врач предлагает госпитализацию и продолжение беременности в больнице, обязательно соглашайтесь. Не будьте слишком самоуверенны, даже если ощущаете, что диабет достаточно компенсирован. Рожать необходимо в специализированном стационаре. При возникновении любых негативных ситуаций обязательно соглашайтесь на кесарево сечение, не рискуйте приобрести непоправимые осложнения.
- Помните, при беременности объективным считается показатель содержания сахара в крови, а не в моче.

Диабет, наблюдающийся у молодых женщин, чаще всего является инсулинозависимым — диабетом I типа. Диабет II типа развивается у женщин более старшего возраста, чаще имеющих избыточную массу тела.

По плану — лучше

Если у вас сахарный диабет, то еще до беременности обязательно следует обсудить с врачом саму возможность иметь ребенка. Чаще всего противопоказанием к беременности являются тяжелые сосудистые осложнения сахарного диабета I типа.

При отсутствии противопоказаний, если женщина может выносить и родить ребенка, беременность обязательно должна быть планированной! Это связано с тем, что до беременности необходимо пройти полное обследование (особое внимание уделить состоянию почек, посетить офтальмолога) и за 3-4 месяца до зачатия скомпенсировать диабет — то есть уровень сахара должен быть нормальным.

Кроме того, очень важно контролировать диабет в первые 7-8 недель беременности, когда закладываются важнейшие органы ребенка. Именно поэтому беременность необходимо планировать, а не узнавать о ней на 5-6-й неделе, как это обычно происходит.

Подготовила Е. Журавлева



Если болеет ребенок...

К сожалению, сахарный диабет не обходит стороной и детей, и почти в 99% случаев это диабет 1-го типа. В группе риска находятся, прежде всего, дети, чьи родственники больны диабетом 1-го типа. Сахарный диабет 2-го типа обычно у детей не встречается, но предрасположенность к нему закладывается именно в детстве. В группе риска дети от родителей с ожирением или страдающих диабетом 2-го типа и дети, родившиеся с массой более 4,5 кг.

Симптомы и осложнения

Основными симптомами развития диабета у детей являются похудание, жажда и повышенное мочеотделение. Аппетит может быть повышен. Нарастает утомляемость, слабость, снижение физической и умственной работоспособности. Может появиться энурез, моча на белье оставляет «крахмальные пятна».

Если диабет не был заподозрен на этой стадии, то через несколько недель от появления первых симптомов может возникнуть такое грозное осложнение сахарного диабета, как кетоацидоз. Это заболевание проявляется вначале болями в животе, тошнотой; изо рта ребенка пахнет прелыми фруктами. В дальнейшем появляется шумное частое дыхание, неукротимая рвота, обезвоживание.

Диагноз устанавливается после определения уровня глюкозы в крови и моче. Лечение кетоацидоза осуществляется в реанимационном отделении детской больницы, с дальнейшим обязательным обследованием и подбором лечения в эндокринологическом отделении.

О профилактике

- **Профилактика детского сахарного диабета 1-го типа** — грудное вскармливание до 6 месяцев жизни; обследование ближайших родственников, больных сахарным диабетом 1-го типа.
- **Профилактика диабета 2-го типа** — это профилактика и лечение ожирения, рациональное питание, активный образ жизни; периодическое определение уровня глюкозы в крови натощак, определение толерантности к глюкозе.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

- Берегите детскую психику. Травмы, перенесенные в детстве, очень часто становятся причиной сахарного диабета. Не пугайте детей, воспитывайте сильными и бесстрашными.
- Не перегружайте ребенка физически, особенно детей, имеющих предрасположенность к диабету. Не надо записывать сына или дочку на десятки кружков и атлетических секций. Слушайте вашего ребенка, дайте ему самое необходимое, развивайте таланты.
- Берегите ребенка от вирусных инфекций. Любая простуда, а тем более грипп должны быть тщательно пролечены, во избежание осложнений, в т.ч. сахарного диабета. По статистике сахарный диабет как осложнение возникает у детей после таких заболеваний, как краснуха и паротит. Во время болезни ограничьте прием сладкого у ребенка, не перегружая поджелудочную железу.
- Помните, симптомы сахарного диабета у детей проявляются быстрее, чем у взрослых. Открытый сахарный диабет у детей может развиться за 14-21 день.
- Наиболее часто первым симптомом сахарного диабета у детей является нервная раздражительность, которая затем сменяется головными болями, жаждой, потерей веса и частым мочеиспусканием.
- Будьте начеку. Если сомневаетесь — перепроверьтесь. Если подозреваете сахарный диабет у ребенка, идите к эндокринологу, лучше ошибиться, чем не начать вовремя лечение.



Основа лечения — диета и движение

В качестве лечения диабета в большинстве случаев детям требуется ежедневное введение инсулина в течение всей жизни. Хотя около 5% детей в течение нескольких лет после постановки диагноза могут жить и без ежедневного введения инсулина (остаточная секреция инсулина).

Критериями правильного лечения является нормальный уровень глюкозы в крови, отсутствие глюкозы в моче, отсутствие осложнений, нормальное физическое и половое развитие, нормальная физическая и умственная работоспособность.

Больному ребенку назначается диета с исключением легкоусвояемых углеводов: сахар, мед, конфеты, пшеничная мука, манная, рисовая крупы, крахмал, виноград, бананы, хурма. Есть нужно не меньше 4-6 раз в сутки.

Физические нагрузки, лечебная физкультура обязательны для больных сахарным диабетом, т.к. способствуют снижению уровня глюкозы в крови. Их лучше проводить через 1-1,5 часа после еды, в период максимального повышения глюкозы в крови.

Подготовила Е. Артамьева



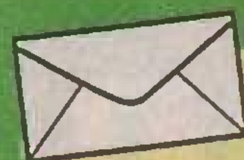
Американский рецепт

«Сильный стресс привел к тому, что я заболела диабетом: сахар резко поднялся до 15 единиц. Врачи прописали мне строжайшую диету и медикаменты. Но я не опускала руки и искала народные рецепты от этой напасти. Вскоре мне попалась книга американского врача, который лечил диабет соками. И мне это помогло!

Лечение такое: 300 г свежей стручковой фасоли помыть и пропустить вместе со стручками через соковыжималку. Сок залить в литровую банку и долить доверху свежим морковным соком. Взболтать и выпить эту смесь в течение дня. Продолжать лечение 10 дней, каждый день готовить новую свежую порцию соковой смеси. Конечно же, одновременно нужно соблюдать диету. Но измерения сахара в крови после лечения меня приятно удивили — помог американский рецепт!

Клюева В., Ленинградская область»





Как я мужа лечила

«У меня муж болеет диабетом, и я постоянно «подсовываю» ему какие-либо народные рецепты. Так как болезнь не запущенная, многое помогает. В одной книжке прочитала, что снижать сахар в крови помогает смесь зелени петрушки, чеснока (по 300 г) и лимонной кожуры (100 г). Все пропустить через мясорубку и выдержать две недели в темном месте. Принимать три раза в день до еды по 1 ч. ложке.

Результат будет гораздо лучше, если запивать смесь настоем черничного и брусничного листа, стручков фасоли и кукурузных рылец. Настой готовят так: все компоненты взять в равных частях по весу, измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, оставить на ночь в термосе. Пить по трети стакана три раза в день до еды.

Лечение этой «тройчаткой» оказалось довольно эффективным, что подтверждает контроль за уровнем сахара в крови.

Ципляева Ульяна, г. Самара»



Помог индийский гриб

«Больше года назад подруга принесла мне индийский гриб и я стала употреблять его настой. Сразу же заметила улучшение самочувствия. Прежде всего, улучшилось пищеварение. Печень перестала барахлить, я немного похудела. Но это все мелочи, оказалось, что индийский гриб очень полезен диабетикам — он понижает содержание сахара в крови и моче.

У моего мужа — диабет второго типа. Наблюдая за моим увлечением заморским грибом, он долго не решался попробовать напиток. А теперь ни дня не может обойтись без этого кефира. Чувствует себя значительно лучше, реже пользуется лекарствами, а уровень сахара в крови — почти в норме. И это все благодаря индийскому грибу.

При тяжелой форме диабета надо употреблять в сутки 1 л индийского гриба в течение 25 дней, затем — перерыв на месяц, потом схему повторять: лечение — перерыв, лечение — перерыв.

Петрова Галина, г. Воронеж»



Очищающий завтрак

«У меня сахарный диабет и раз в полгода я провожу шестидневный курс очищения, который помогает мне снизить сахар в крови. Весь процесс очищения заключается в приеме на завтрак специального сахароснижающего блюда, для его приготовления надо вскипятить 0,5 л нежирного молока, натереть на крупной терке 100 г корня пастернака и добавить в кипящее молоко. Кипятить еще 2-3 минуты. Завтрак готов. Съесть нужно все, а после того, как все съели, ничего не есть и не пить 3-4 часа. Так завтракать 6 дней. Обед и ужин — по своему усмотрению.

Дмитриева Е.Н., г. Астрахань»



Доктор сирень

«Недавно я узнала, что при сахарном диабете помогают почки сирени. И решила воспользоваться этим рецептом. Нарезала маленьких веточек сирени, подсушила их. А потом аккуратно отделила почки от веточек и для просушивания рассыпала тонким слоем на столе. Наконец целебное сырье было готово. Я приступила к лечению: измельчила деревянным пестиком 1 ст. ложку почек сирени, залила стаканом кипятка, закрыла и дала настояться 6 часов, затем процедила. Принимать настой нужно по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели. Во время приема настоя я постоянно контролировала уровень сахара в крови и могу сказать, что этот рецепт действительно способствует его снижению».

Кутепова Н.Л., г. Самара»



Редька от диабета

«У меня сахарный диабет 2-го типа. Конечно, придерживаюсь диеты, но и народными средствами пользуюсь. Мне посоветовали хороший рецепт с зеленой редькой: 3 кг натереть на мелкой терке, добавить 0,5 л водки, перемешать, поставить в темное место на 40 дней. Процедить, пить по 20-30 мл 4 раза в день, а гущу есть по 1 ч. ложке. Женщина, которая дала мне этот рецепт, говорила, что если болезнь давняя, то нужно «съесть» не менее трех банок лекарства из зеленой редьки. Но не сразу, а с перерывами по 10 дней».



Без подписи



Лекарство выросло на грядке



«Мне 80 лет, и, конечно, болячек накопилось вагон и маленькая тележка, но я стараюсь не жаловаться на свои хвори. Отношусь к ним с юмором, а лекарства выращиваю сам — на огороде. Например, при прополке грядок в отдельную кучку складываю пырей. Корневища этого растения использую для лечения диабета: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья заливаю 5 стаканами воды, довожу до кипения и варю на малом огне, пока объем жидкости не уменьшится на четверть. После охлаждения процеживаю и пью по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.



А еще я никогда не выбрасываю створки фасоли, это тоже лекарство: 2-3 ст. ложки сухих измельченных створок заливаю в термосе 2 стаканами кипятка и настаиваю шесть часов. Выпиваю за день в три приема за полчаса до еды.

Отдельно хочу сказать о сокотерапии. Во-первых, это свежий картофельный сок, который я пью по полстакана за полчаса до завтрака и ужина. Но подходить к такой дозе нужно постепенно: я начинал со столовой ложки на прием. Еще пью сок квашеной капусты по трети стакана 3 раза в день или свекольный сок по четверти стакана 4 раза в день. Свекольному соку нужно дать отстояться несколько часов и лишь потом пить.

Естественно, соки пью по очереди, а не все сразу. Курс приема каждого из них — месяц, неделя — перерыв.

Еще один участник группы поддержки — хрен. Я смешиваю свежий сок хрена с простоквашей 1:10 и пью по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. А соком, разбавленным наполовину водой, полощу рот и горло. Недавно я опробовал еще один рецепт с хреном: тщательно вымыл, не очищая, корень хрена длиной сантиметров 20 и толщиной с палец, порезал на мелкие кусочки. Очистил и вымыл 9 зубчиков чеснока, измельчил и смешал с хреном в литровой банке. Залил массу свежим пивом до плечиков и поставил в темное место. Через 10 дней процедил и стал пить первые два дня по 1-2 ч. ложки 3 раза в день, потом — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Отличное лекарство!

Никитюк А.В., г. Омск»

Конкурсный купон

КОНКУРС «РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА»

приз 300 РУБЛЕЙ

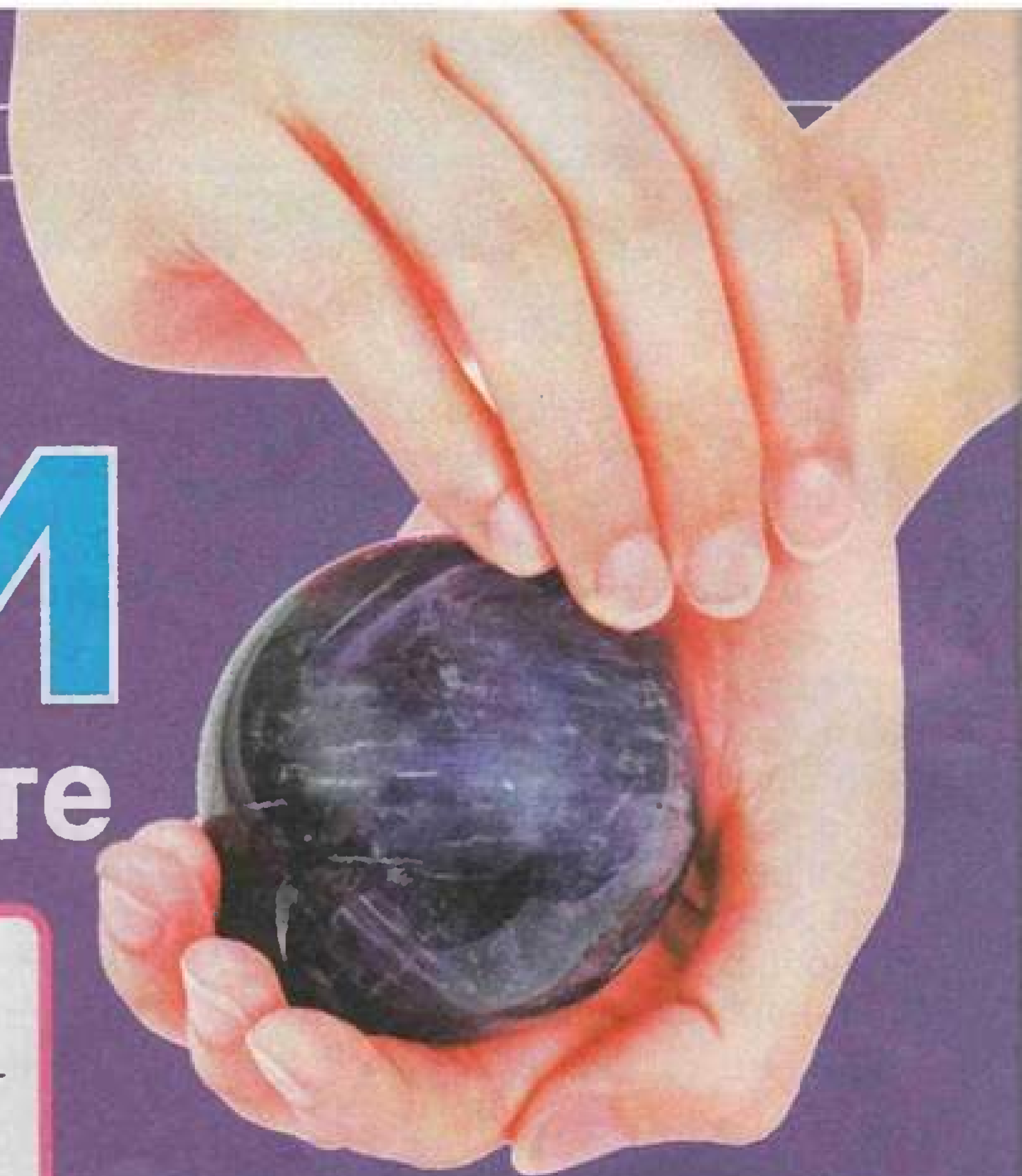
Дорогие читатели, присылайте нам свои проверенные рецепты и методы лечения. Лучшие письма будут опубликованы на страницах «Энциклопедии здоровья», а их авторы получат гонорар в размере 300 рублей (деньги будут перечислены почтовым переводом). Давайте делать наш журнал вместе! Для участия в конкурсе необходимо заполнить и прислать в редакцию анкету, которая прилагается ниже. Просим вас быть предельно внимательными при заполнении анкеты, пишите разборчиво печатными буквами, так как указанные вами данные необходимы для перечисления гонорара. Ждем ваших писем!

ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО
ДАТА РОЖДЕНИЯ	СЕРИЯ И НОМЕР ПАСПОРТА	
КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН (с кодом города)	КЕМ И КОГДА ВЫДАН ПАСПОРТ	
ИНДЕКС	ОБЛАСТЬ, НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ	
УЛИЦА	дом / корп. / квартира	
Я согласен/согласна, чтобы мой адрес был опубликован в газете «Народный лекарь»		

АВТОРЫ ПИСЕМ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА ЭТОМ РАЗВОРОТЕ, ПОЛУЧАЮТ ПРИЗ 300 РУБЛЕЙ



Лечебные КАМНИ при сахарном диабете



КАМЕННАЯ АПТЕЧКА

- **При сахарном диабете** рекомендуется с лечебной целью использовать следующие камни: жемчуг, изумруд, сапфир.
- **При диабетической нефропатии** (поражении почек) рекомендуется использовать: гиацинт, гематит, горный хрусталь, гранат, жемчуг, жадеит, змеевик, изумруд, коралл, лазурит, лунный камень, сапфир, хризолит, нефрит, янтарь.
- **При развитии полинейропатии** рекомендуется использовать: авантюрин, агат, аквамарин, алмаз, амазонит, бирюза, гагат, горный хрусталь, гиацинт, жемчуг, изумруд, коралл, кошачий глаз, малахит, лазурит, медь, опал, рубин, сапфир, топаз, янтарь.
- **При диабетическом поражении сосудов** применяются: агат, александрит, бирюза, гиацинт, горный хрусталь, гранат, жемчуг, изумруд, кошачий глаз, малахит, нефрит, опал, рубин, сапфир, сердолик, лунный камень, тигровый глаз, хризолит, янтарь.
- **При диабетическом поражении сосудов глазного дна** (ретинопатии) применяются: алмаз, аметист, аквамарин, бирюза, гиацинт, горный хрусталь, жемчуг, изумруд, коралл, малахит, лазурит, селенит, нефрит, опал, оникс, сапфир, рубин, сердолик, топаз, халцедон, хризолит, хризопраз, яшма, янтарь.
- **При нарушениях половой сферы**, связанных с наличием сахарного диабета, применяются: гематит, горный хрусталь, жемчуг, янтарь, хризолит.
- **При длительно незаживающих трофических язвах** применяются: гематит, яшма, коралл, лазурит, медь, малахит, оникс, рубин, сердолик, серебро, янтарь.



Кармические причины болезни

Сахарный диабет в числе прочих имеет и кармические причины. Так, диабет первого типа связан с тем, что в прошлой жизни человек жил в постоянном страхе потерять свое социальное, материальное, семейное положение. Из-за этого предавал близких людей. Был склонен обходить трудности. Теперь надо постараться избавиться от этого страха и отдавать всего себя своим близким, прощая им даже предательство. Причиной инсулиннезависимой формы диабета послужила гордыня, которая в предыдущей жизни закрыла сердце человека. Из-за этого он потерял способность к обмену энергией и любовью с окружающим миром и людьми. Необходимо избавиться от подсознательного ощущения своего превосходства над другими. Другой проблемой прошлой жизни могло быть лжеучительство. Теперь человек не должен учить других, особенно духовным истинам, если он недостаточно хорошо обучен сам.

КАМЕНЬ ПО ГОРОСКОПУ

Выбирать подходящий минерал желательно с учетом знака Зодиака, в этом случае помощь камня будет максимальной. Рекомендации астрологов в данном случае таковы:

ОВЕН — аметист, гематит, горный хрусталь, жемчуг, сердолик, сардоникс, рубин, яшма.

ТЕЛЕЦ — агат, сапфир, сердолик, изумруд, оникс, авантюрин, бирюза, топаз, малахит, рубин, тигровый глаз.

БЛИЗНЕЦЫ — агат, сердолик, тигровый глаз, жемчуг, опал, александрит, сапфир, хризопраз, оникс.

РАК — изумруд, лунный камень, хризопраз, зеленый аквамарин, серый авантюрин, халцедон, бирюза, рубин.

ЛЕВ — рубин, хризолит, опал, топаз, янтарь, горный хрусталь, яшма, гранат, сардоникс, оникс, гиацинт.

ДЕВА — сердолик, нефрит, сапфир, агат, гранат, изумруд, горный хрусталь, хризолит, оникс, жадеит.

ВЕСЫ — опал, хризолит, алмаз, аметист, нефрит, горный хрусталь, хризолит, оникс, жадеит.

СКОРПИОН — топаз, аквамарин, сердолик, александрит, гранат, аметист, малахит, бирюза.

СТРЕЛЕЦ — гранат, сапфир, изумруд, топаз, бирюза, гиацинт, хризолит, аметист.

КОЗЕРОГ — оникс, рубин, опал, хризопраз, халцедон, гранат, бирюза, малахит.

ВОДОЛЕЙ — сапфир, аметист, гранат, хризопраз, гиацинт, бирюза, аквамарин, нефрит, горный хрусталь.

РЫБЫ — аметист, аквамарин, жемчуг, опал, хризолит, александрит, сапфир, красный коралл.

Подготовила А. Артемьева

Подписка — это выгодно!





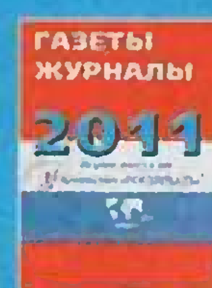




16532 14535

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ





16534 29964

© «Народный лекарь.
Энциклопедия здоровья» №13 (197).
Следующий номер выходит 21 июля.

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер: ПИ №77-17988 от 08 апреля 2004 г.
Учредитель: ООО «ИГ «Медиа-Темп».
Издатель: ООО «ИГ «Питер-Медиа».

Главный редактор: Елена Ахмадуллина.
Верстка: Светлана Бондаренко.
Корректор: Инга Старостина.

Адрес для писем: Санкт-Петербург, 197046, а/я 414. Тел. (812)380-91-18.
Отдел распространения: тел./факс (812)380-91-12; www.media-temp.ru.

Отпечатано в ООО «Типография ТМ-Принт»: 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122, тел. (812) 676-43-54. Заказ № 3029. Уст. тираж 70 000 экз. Подписано к печати 28.06.2011 г. Цена свободная.

За содержание рекламы редакция ответстввнности не несет. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефонам: 8-921-568-68-20, (812)380-91-12, 295-20-80; e-mail: reklama@media-temp.ru.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Юридическую поддержку осуществляет ООО «СК-Консалтинг», тел. (812) 329-41-90.

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 14 ИЮЛЯ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, НА КАЖДЫЙ ОРГАНИЗМ ОДНИ И ТЕ ЖЕ МЕТОДЫ МОГУТ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО-РАЗНОМУ. ПРОСИМ УЧЕСТЬ ЭТО ПРИ САМОЛЕЧЕНИИ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

РЕКЛАМА

Наше издательство предлагает рассылку наложенным платежом всех номеров **тематических спецвыпусков газеты «Народный лекарь»** (формат А5, 68 страниц). Рассылка осуществляется только по территории РФ при заказе от 3-х и более экземпляров. Цена одного экземпляра с учетом всех почтовых услуг по доставке до вашего почтового отделения — 40 рублей. Для заказа звоните по телефону **(812) 295-20-80** или присылайте заполненный купон по адресу: **197046, г. Санкт-Петербург, а/я 414**.

Серия «Травы Отечества»



- (13) Женские болезни: профилактика и лечение (ч. 1)
- (15) Здоровая кулинария (овощи)
- (16) Алкоголизм: профилактика и лечение
- (17) Женские болезни: профилактика и лечение (ч. 2)
- (18) Неврозы: профилактика и лечение
- (19) Остеопороз: профилактика и лечение
- (20) Здоровая кулинария (фрукты)
- (21) Инсульт: профилактика и лечение
- (22) Диабет: профилактика и лечение
- (23) Бронхиальная астма: профилактика и лечение
- (24) Мужские болезни: профилактика и лечение
- (25) Здоровая кулинария (рыба и морепродукты)
- (26) Грипп: профилактика и лечение
- (27) Гипертония: профилактика и лечение
- (28) Лекарства: польза и вред
- (29) Лекарственные растения в косметологии
- (30) Меню Великого поста
- (31) Варикоз: профилактика и лечение
- (32) Болезни позвоночника: профилактика и лечение
- (33) Очищение организма
- (34) Гиповитаминоз: профилактика и лечение
- (35) 25 диет для похудения

Серия «100 практических советов специалистов»



- (36) Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца
- (37) Артрит, артроз, остеохондроз
- (38) Пищевая аллергия
- (39) Цистит, пиелонефрит
- (40) Гастрит, язва желудка
- (41) Варикоз, геморрой
- (42) Женские болезни (опухоли)
- (43) Диабет, ожирение
- (44) Заболевания глаз
- (45) Вегетососудистая дистония
- (46) Гипертония
- (47) Болезни печени и желчного пузыря
- (48) Профилактика инсульта
- (49) Болезни щитовидной железы
- (50) Грипп, бронхит, пневмония
- (51) Подагра, остеопороз
- (52) Кожные болезни
- (53) Дисбактериоз
- (54) Секреты красоты
- (55) Худеем правильно

КУПОН ДЛЯ ЗАКАЗА

ЭЗ№13

ФАМИЛИЯ ____________________

ИМЯ ____________________ ОТЧЕСТВО ____________________

ИНДЕКС ☐☐☐☐☐☐ ОБЛАСТЬ / КРАЙ ____________________

ГОРОД / УЛИЦА / ДОМ / КВАРТИРА ____________________

____

Прошу выслать наложенным платежом следующие номера спецвыпусков газеты «Народный лекарь»

(*указать через запятую*) ____________________

____

ПОДПИСЬ

ООО «ИГ „Питер-Медиа"», ОГРН №5067847539865, СПб, ул. Рубинштейна, д. 27, лит. А, п. 5Н.